সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয় —১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

MALOTONIC

SOLE agents BALLAV & CO.

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কোং
১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৸৵০ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ মূল্যপ্রতি শিশি ।৵০ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।
ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

নিউর‍্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ৷০ আনা।

স্কেবি কিওর।
প্রতি কৌটা ।৵০ আনা।

খোসের মলম।
খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।
প্রতি কৌটা ।৵০ আনা।

কাউন্সিল ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।
প্রতি কৌটা ।০ আনা

সুলভে সর্ব্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বেঙ্গল আয়ুর্ব্বেদিক ওয়ার্ক্সএর
চাঁদ মার্কা পাচন
ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্ব্বপ্রকার
জ্বরের মহৌষধ।
নূতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।
ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।
সোল এজেণ্টস্ —
বসাক ফ্যাক্টরী
৩ নং ব্রজদুলাল ষ্ট্রীট
কলিকাতা

সূচীপত্র।

The most recent advance in the Antimony Treatment of **KALA-AZAR**

UREA STIBAMINE

কালাজ্বরে Antimony চিকিৎসায় Urea Stibamine সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আধুনিক ঔষধ (Ureaর সহিত Para aminophenyl stibinic acid মিশাইয়া প্রস্তুত হইয়াছে)।

ইহা ব্যবহার করিলে খুব অল্প সময়ের ভিতরেই উত্তম ফল পাওয়া যায়।

ইহার গুণের বিশেষত্ব ঃ—

(১) দুই হইতে তিন সপ্তাহ ব্যবহার করিলে রোগী সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করে

(২) ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিলেই রোগলক্ষণগুলি অতি সত্বর দূর হয়।

(৩) ঔষধ ব্যবহারে রোগীর অসহ্য যন্ত্রণা হইবার কোন লক্ষণ হয় না।

(৪) যে সকল রোগীদের sodium antimony tartrate বা tartar emetic দ্বারা উপকার হয় না ও যে সকল রোগী পুনরায় রোগে পড়েন সেই সকল ক্ষেত্রে ইহার কার্য্য অতীব সুন্দর এবং সর্ব্বাপেক্ষা ফলপ্রদ।

(৫) পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে রোগের গোড়ায় ৪ বা ৫টা ইনজেকসন দিলেই বা অনেক সময় তাহার অপেক্ষা কম ইনজেক্‌সনেও রোগ সারিয়া যায়।

কেহ চাহিয়া পাঠাইলেই আমাদের ডাক খরচায় Urea Stibamine ব্যবহার করিবার প্রণালী লিখিত পুস্তিক পাঠাইয়া দেওয়া হইবে।

Urea Stibamine, Bathgate & Co. ও অন্যান্য বিখ্যাত ঔষধ বিক্রেতার নিকট পাওয়া যায়।

BATHGATE & Co. Chemists, Calcutta.

মায়োসালভারসন্

১। উপদংশ
২। য়্যাস (yaws)
৩। পৌনঃপুনিক জ্বর (Relapsing fever)
৪। বসন্ত ইত্যাদির

কেন মায়োসালভারসন্ দিয়াই চিকিৎসা হয়?

মাংসপেশীর ভিতর বা ত্বকের নিম্নে সূচিবিদ্ধ করিয়া ঔষধ প্রয়োগ করিবার পক্ষে মায়োসালভারসন্ সম্পূর্ণ নিরাপদ। পৃথিবীর একজন বিখ্যাত রাসায়নিক Prof. Ehrlichএর দ্বারা প্রস্তুত; Neo-Salvarsan যাহা উপরিউক্ত পীড়াসমূহে শিরার ভিতর ব্যবহারের জন্য জাতীয় মহাসঙ্ঘ (League of Nations) আদর্শ ধার্য্য করিয়াছেন তাহার ন্যায়ই মায়োসালভারসনও সম্যক্ ফলপ্রদ।

সাবধান জাল হইতেছে, মোড়কের উপর নিম্নলিখিত কথাগুলি দেখিয়া লইবেন ঃ—

Specially manufactured for the Tropics
And packed for British India, Burma
Ceylon &c. and imported by Havero Trading
Co. Ltd., or (the Colour & Drug Co.,
Ltd., our predecessors.).

Sole Importers :—

হ্যাভেরো ট্রেডিং কোং, লিঃ

পোঃ বক্স নং ২১২২

১৫, ক্লাইভ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ষষ্ঠ বর্ষ] আশ্বিন—১৩৩৫ ৮ম সংখ্যা

সাত্বতধর্ম্ম ও স্বাস্থ্যবিধি।

লেখক—অধ্যাপক শ্রীভাগবতকুমার শাস্ত্রী মহামহোপাধ্যায় বিদ্যাবিভূষণ M. A. Ph. D.

(১)

সাত্বতগণের মতে মানব জীবন বড়ই পবিত্র। তাঁহারা বলেন মানুষের দেহ দেবগণেরও স্পৃহনীয়, বরেণ্য। সকল যোনিতে, অন্যান্য সমস্ত জীব দেহে, কর্ম্মের যে ফলভোগ হয়, সেই ভোগের মূল কর্ম্মের আয়তন আমাদের এই শরীর। উচ্চস্তরে দেবতা বল, দেবযোনি বল, তাহাদের যে উচ্চতর ঐশ্বর্য্য, উচ্চতর ভোগের উপকরণ, সে সবই প্রত্যেকের মূল মানুষদেহের কর্ম্মফলে সিদ্ধ। আবার নিম্নস্তরে ক্ষুদ্রাদপি ক্ষুদ্র কীটানুকীট পর্য্যন্ত সকলে যে বিবিধ যাতনায় নারকীয় ভোগের তাড়নায় নিত্য বিদ্ধ হইয়া আছে সেও সেই প্রত্যেকের মূল মানব দেহের কর্ম্মের বিষম পরিণাম মাত্র। আব্রহ্মস্তম্ব পর্য্যন্ত কর্ম্মের যে খেলা চলিতেছে, সংসার বৃক্ষে তাহা মানুষের বিবেক বুদ্ধির সুখময় ও দুঃখময় ফল ঘোষণা করিতেছে মাত্র। সৃষ্টির সকল স্তরেই জীব, আর জীবের অভ্যন্তরে 'মননের' জীব, এক মানুষ ছাড়া আর কিছুই নাই। মানুষদেহে নিজে মনন করিয়া, তর্ক বিতর্ক বিবেচনা করিয়া, ভাল কাজ করিতে পারে, জগতের কল্যাণ সাধন কোনরূপে করিতে সর্ব্বদা যত্নবান্ হইতে পার, তাহা হইলে তোমার ঐ ঐ কর্ম্মফলের সূক্ষ্ম শক্তি সমূহ তোমাকে উচ্চতর ভোগ প্রকৃতি দিয়া সেই সেই ভোগের যোগ্য কর্ম্মায়তন দেহের দেবাদি দেহের অধিকারী করিবে। আর তোমার এই মানব দেহের কর্ম্ম যদি সৃষ্টির স্তরবিশেষে অমঙ্গলের কারণ হয় তাহা হইলে তোমায় সেই কর্ম্মের ফলে সৃষ্টির যাতনাস্তরেই নামিতে হইবে, তাহাতে আর অনুমাত্র সন্দেহ নাই। যেমন যেমন কর্ম্মের অনুশীলন, তেমনি তেমনি সংস্কার ও প্রবৃত্তি যোগ্য সংসারিক দেহ লাভ, ও দেহান্তে সেই সেই সংস্কার ও প্রবৃত্তির যোগ্য সংসারিক দেহ লাভ—সৃষ্টি চক্রের এই নিয়ম অখণ্ডনীয়। মানুষের কর্ম্ম আব্রহ্মস্তম্ব ব্যাপ্ত। এ হেন মানুষের দেহ

যাহাতে জগতের কল্যাণময় কার্য্যে লাগে, সৃষ্টিচক্র রক্ষা করিবার কার্য্যে লাগে, তাহা হইলে সেই দেহ সার্থক নতুবা নিরর্থক।

সৃষ্টিচক্রকে স্বস্থ, প্রকৃতিস্থ, রাখিবার জন্যই যখন মানুষের মানুষদেহ ধারণ, তখন মানুষ নিজের শরীরকে স্বস্থ, প্রকৃতিস্থ, না রাখিলে, সে উদ্দেশ্য সাধিত হইতে পারে না। এক অন্ধ অপর অন্ধকে পথ দেখাইতে পারে না। সকল শিক্ষার মধ্যে আদর্শময়ী শিক্ষাই বিশেষভাবে ফলপ্রসূ। "আপনি আচরি ধর্ম্ম পরেরে শিখায়।" নিজে কায়মনোবাক্যে স্বস্থ থাকিবার বিধি প্রতিপালন না করিলে তোমার দেখিয়া অপরে স্বস্থ রাখিতে শিখিবে কিরূপে? তোমার দৈনন্দিন কার্য্যে, প্রতিমুহূর্ত্তের কার্য্যে, নিজে বাঁচিবার ও জগৎকে বাঁচাইবার রীতি যদি না দেখা যায়, তোমার আদর্শে নিয়ন্ত্রিত সাধারণ লোক মানবজীবনের প্রকৃত ফলোপধায়ক কার্য্য করিতে যত্নবান হইবে কেন? তোমার শরীর কর্ম্মচেষ্টার আয়তন, কাজ তোমায় করিতেই হইবে, নিষ্কর্ম্মা হইয়া মানব-দেহে তোমার থাকা চলিবেনা, থাকা উচিতও নহে, সুতরাং যাহাতে সৃষ্টিপ্রবাহ অক্ষুণ্ণ থাকে সেইরূপ কর্ম্মই তোমার একমাত্র করণীয়, আর সেই কর্ম্মের মধ্যে মানুষের মধ্যে যে যত অধিক মননশীল, যে যত অধিক বিবেকবুদ্ধিশালী, সে তত প্রকৃষ্টভাবে নিজের জীবন প্রবাহ অক্ষুণ্ণ রাখিবার চেষ্টা করিয়া অপরাপরকে নিজ নিজ জীবন প্রবাহ অক্ষুণ্ণ রাখিবার পথ দেখাইবে, আর সকলে মিলিয়া, সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া, সমাজ বদ্ধ হইয়া যাবতীয় মানব সমাজের জীবন প্রবাহ প্রকৃতির ধারায় ধারাবদ্ধ রাখিবার চেষ্টা করিবে। নিজে সুস্থ থাক, অপরকে সুস্থ রাখ—এই হইল মানবের মহীয়সী নীতি, সিদ্ধ মহামন্ত্র। এই মন্ত্রের সাধক কেবল যে পরিদৃশ্যমান সমগ্র মানব জাতীর মনন সাধনায় নিরত তাহা নহে, বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে সৃষ্টির সকল স্তরের অন্তরালবর্ত্তী অদৃশ্য মানব জাতীর মঙ্গলও তাহার কর্ম্মের অবান্তর ফল। প্রকৃতির বিপর্যয়ে নিজ দেহের বিপর্য্যয় স্বতঃসিদ্ধ। তাই মনীষিগণ বিশ্বপ্রকৃতির সহিত নিজ নিজ বাহ্য প্রকৃতির অধিষ্ঠান ভূমি নিজ নিজ দেহকে একই সূত্রে গাঁথা বলিয়া বুঝিতে পারেন, সেইরূপ বুঝিয়া যে কার্য্যে নিজের স্বাস্থ্য ও জগতের স্বাস্থ্য অব্যাহত থাকিবে সেরূপ কর্ম্মই মানুষের প্রকৃত সাধনা বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। তুমি বিশ্বকে লইয়া, বিশ্ব তোমাকে ধরিয়া—এই ধ্রুব সত্য বিস্মৃত হইলেই মানুষ লক্ষ্য ভ্রষ্ট হইল। তোমার স্বাস্থ্য তোমার পার্শ্বপ্রকৃতির স্বাস্থ্যের সহিত জড়িত তোমার পারিপর্শিক প্রকৃতির স্বাস্থ্য তোমার স্বাস্থ্যের সহিতও জড়িত।

যাঁহারা সাত্বতগণের সদাচার বিধি পদ্ধতি অভিনিবেশ সহকারে ও সূক্ষ্মভাবে আলোচনা করিয়াছেন তাঁহারাই পূর্ব্বোক্ত কথার তত্ত্বাবধারণ করিতে পারিবেন। সাত্বতকর্ম্ম-পদ্ধতিতে আত্মহত্যার উপদেশ কুত্রাপি নাই। সুদুর্লভ মানবদেহ সদাচারে তাহা রক্ষা করিবার ব্যবস্থাই সাত্বতগণ নানারূপে প্রদর্শন করিয়াছেন। দেশ-কাল-পাত্র ভেদে অধিকারী ভেদে শিক্ষা দীক্ষার প্রণালী ভেদে—অবস্থাভেদে সাত্বত আবার নানাকারে ব্যবস্থাপিত হইলেও মানব জীবনের মূল সাত্বত মন্ত্র কোথাও লক্ষ্যভ্রষ্ট হয় নাই। আর এই মূলমন্ত্র বিবেকবুদ্ধিতে জাগরুক রাখিয়া প্রাচীন কর্ম্মপদ্ধতিকে বিবৃত করাই বর্ত্তমান সাত্বত আর্য্যগণের প্রধান কর্ত্তব্য।

অনেক সময়ে আমরা এই সার কথা ভুলিয়া গিয়া কেবল মাত্র দুই চারিটি প্রাচীন উপদেশ বচনের আবৃত্তি করিয়া মানবজীবনের কর্ত্তব্য নির্দ্দেশ করিতে গিয়া বিশেষভাবে বিড়ম্বিত হইয়া পড়ি। শাস্ত্র-বচনে উপদিষ্ট আচারের উদ্দেশ্য যথাযথ ভাবে বুঝিয়া সেই আচারের অধিকারীভেদে অনুসরণের ব্যবস্থা না দিলে মননশীল, বিবেকবুদ্ধিশালী, মানবের সমাজে উপহসিত হইবারই কথা। উপবাস, স্নান, জপ, পূজা প্রভৃতি আচারের আবশ্যকতা সর্ব্ববাদীসম্মত কিন্তু অস্থানে অযথাভাব তাহা অনুষ্ঠিত হইলে ধর্ম্ম না হইয়া অধর্ম্মেই পরিণত হইয়া থাকে। অশেষমঙ্গলনিদান, সৃষ্টির লীলাচক্রের প্রধান আয়তন, মানবশরীর যাহাতে ভাঙ্গিয়া পড়ে তাহা ধর্ম্ম নহে, ঐ শরীর যাহাতে আচার ফলে প্রকৃতিস্থ, সজীব সতেজ হয় তাহাই সাত্বতশাস্ত্রে ধর্ম্ম বলিয়া কীর্ত্তিত। সৃষ্টি-কর্ত্তার আনন্দময়ী লীলায় সহকারিতা করিবার জন্য সংসার প্রবাহ—অনন্ত জীবদেহের কর্ম্মের অভিনয়। এ লীলা, এ অভিনয়, নিরর্থক নহে, অন্তঃসার হীন নহে, তুচ্ছ নহে, অকিঞ্চিতকর নহে, প্রতারণা নহে মায়ামোহের ছলনা নহে—সাত্বতগণ অতি দৃঢ়তার সহিত উচ্চকণ্ঠে এই কথা ঘোষণা করেন। সৃষ্টির অভ্যন্তরে নিহিত ঐ পরমানন্দের সাধন দেহকে—বিশেষ মানব দেহকে—পুষ্টকর পূর্ণ কর, তবেই ঐ আনন্দের অংশ গ্রহণ করিতে পারিবে। আচার ঐ দৈহিক পূর্ণতার ও পরিপুষ্টি মহাযন্ত্র। যখন বুঝিবে দৈহিক স্বাস্থ্য দৈহিক পূর্ণতা তোমার অসারে ব্যাহত হইতে বসিয়াছে তখনই বুঝিবে আচারের প্রকৃত রহস্য অবধারণ করিয়া সমীচীন-ভাবে তাহা পালন করিবার পথে তুমি অগ্রসর হও নাই। যোগপথ-কর্ম্মযোগ পথ বড়ই দুর্গম। ভগবান নিজ মুখে বলিয়াছেন "গহনা কর্ম্মণো গতিঃ"। অনেক সময়ে আচারে অনাচার হইয়া পড়ে, আচার অনেক সময়ে আপাত দৃষ্টিতে যাহা অনাচার তাহাতেও সদাচার রক্ষা পায়। মূল তত্ত্ব মনে রাখিলে অনেকটা এ বিড়ম্বনার হাত হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়। সূক্ষ্মদর্শী উপদেষ্টা পাইলে এই মূলতত্ত্বের কার্য্যকারীতা ও প্রসার বুঝিবার সম্পূর্ণ সুযোগ হয়। কিন্তু হায় সেরূপ সূক্ষ্মদর্শী গুরুও বড়ই বিরল। কেহবা একদিকে কঠোরতাই ধর্ম্মের একমাত্র পরিচয় স্থান ভাবিয়া অতি কঠোর অসার পদ্ধতি অবলম্বনে মূল শরীর ধ্বংসের পথ প্রসস্ত করিতেই ব্যাপৃত, অপরদিকে কেহবা শরীরকে কেবলমাত্র ইন্দ্রিয় লব্ধ ভোগের অধিষ্ঠান মনে করিয়া, শরীরের সূক্ষ্মাবকাশে মনঃ বুদ্ধির পরিচালনা বিস্মৃত হইয়া, মন ও বুদ্ধির বিভ্রম-জনক ইন্দ্রিয়প্রীতির সাধক কর্ম্মকেই সৎকর্ম্ম বলিয়া নির্দ্দেশ করিতে কুণ্ঠিত হইতেছেন না। বিবেচকগণ কিন্তু যে অসারে মন বুদ্ধির সহিত দেহের পরিমার্জ্জন ও পরিশোধন হয় তাহাই সদাচার বলিয়া অবধারণ করেন। সাত্বতগণ মানব দেহের এই সমগ্রভাব ধরিয়া অসার অনাচার বিবেচনা করিয়া থাকেন। যাহা এই সমগ্রভাবে দেহেন্দ্রিয় মনোবুদ্ধির অনুকূল তাহাই সদাচার। শরীরের স্বাস্থ্য এই অন্তর্দ্দেহ ও বহির্দ্দেহের স্বাস্থ্য।

জাপানে কর্পূর কৃষি।

লেখক ডাঃ—শ্রীযামিনীরঞ্জন মজুমদার M. A. D. Sc

১। বাহ্যিক বর্ণনা। গ্রীষ্ম মণ্ডল ও সম মণ্ডলের সীমান্ত প্রদেশে কর্পূর বৃক্ষ প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া থাকে। এবং এতদ্ব্যতীত চীন রাজ্যে সেক্কো 'ফুক্কোন' দেশে ও 'কোনেই প্রভৃতি সমুদ্রোপকুল বর্ত্তী স্থানে অতি অল্প মাত্র কর্পূরবৃক্ষ দেখিতে পাওয়া যায়। 'জাপান রাজ্যে''র কতিপয় প্রদেশ সমূহ, "শিকু," "কিউনু" "ফর্ম্মোজা," এবং 'ম্যানজো'' পথে এবং "কিনিমাইর এক অংশ অথবা "কি" এবং 'জু"র অপেক্ষাকৃত উষ্ণ সমুদ্রোপকুল বর্ত্তী স্থানে প্রধানতঃ কর্পূরবৃক্ষ সমূহ বহুল পরিমাণে উৎপন্ন হয়। যে সমুদয় কর্পূরবৃক্ষ অতি প্রাচীন কাল হইতে জাপানে সুদৃঢ় ভিত্তিতে দেহভরে ন্যস্ত করিয়া উন্নত মস্তকে গগন স্পর্শ করিয়া দাঁড়াইয়া রহিয়াছে; তৎসমস্তই অতি স্থূল, প্রাচীনও বিশাল এবং এই সমস্ত বৃক্ষরাজী জনমানব পরিপূর্ণ বাসস্থানের সন্নিকটেই বনস্থালীতে উৎপন্ন। কিন্তু কর্ম্মোজাতে কর্পূরবৃক্ষ সমূহ স্বভাবতঃ একত্র সম্মিলিত হইয়া ৫০০ "সাকু" (১ সাকু = ১ ফুট ২১/২ ইঞ্চি) উচ্চভূমিখণ্ডে উৎপন্ন হয়, কিন্তু এতদপেক্ষা উচ্চতর স্থানে উৎপন্ন হয় না। অধিকন্তু কতিপয় কর্পূর বৃক্ষ "বাদচোরিয়োর" (ফর্ম্মোজা) দক্ষিণের বহির্দ্দেশে দেখিতে পাওয়া যায়। সুতরাং এতদ্দৃষ্টে অনুমান হয় যে কর্পূর বৃক্ষ সমূহের উৎপত্তি স্থান গ্রীষ্মমণ্ডলের প্রান্ত সীমা পর্য্যন্ত নিবদ্ধ। কিন্তু আর কিঞ্চিৎ মাত্রও মধ্যভাগে পর্য্যন্ত বিস্তৃত নহে। কারণ সে পর্য্যন্ত আর ইহার অস্তিত্ব নাই কেহ কেহ বলিয়া থাকেন শত শত 'চো বিস্তৃত ফর্ম্মোজার অরণ্যানী কেবল মাত্র কর্পূর বৃক্ষ দ্বারাই পরিবেষ্টিতা কিন্তু একথায় সার বত্তার কোন প্রমাণ দেখা যায় না। যেহেতু তথায় আরও অপর জাতীয় বহুতর বৃক্ষাদি জন্মিয়া থাকে। এতদ্ব্যতীয় বাছবিবেচনা শূন্য হইয়া ফর্ম্মোজার পর্ব্বতের পাদদেশস্থ বন্য বৃক্ষরাজি কর্ত্তন করিয়া ফেলা হইয়াছে। এবং অপরাপর বৃক্ষরাজি অগ্নিতে পুড়িয়া লয় প্রাপ্ত হইয়া তথা জোত জমি ও মাঠের সৃষ্টি হইয়াছে। এই সব নানা কারনে অধুনাতন আমাদের কল্পানুযায়ী এত অধিক বৃক্ষের সংখ্যা তথায় আর নাই এবং আমরা যে প্রকার ভাবিয়া থাকি তুলনা করিতে গেলে তদপেক্ষা অনেক কম বৃক্ষই তথায় উৎপন্ন হইয়া থাকে।

২। দিক নির্ণয় ও চাষ।—যাহা হউক কর্পূরবৃক্ষ চাষ করিতে হইলে যথাযথ ভাবে মৃত্তিকা কোমল কর্দ্দমাক্ত হওয়া আবশ্যক। দক্ষিণ দিকে মুখ করিয়া শীতল বায়ুর পথে অবরুদ্ধ করিয়া দিতে পারিলে বৃক্ষ সমূহ অত্যন্ত সতেজ ও উন্নত হইয়া উঠে। যে স্থানে সূর্য্যের তাপ উত্তম রূপে প্রবেশ করিতে পারে, তথায় যথাযথ ভাবে শীতল সমীরণ বা ঠাণ্ডা বাতাস হইতে রক্ষা করিবার বন্দোবস্ত করিয়া বীজ বপন করিলেও তদ্দ্বারা কোন সুফল হইবে না। পর্ব্বত কৈলাশ কিম্বা সেঁত সেঁতে জমির যে স্থানে সমুদ্রের উষ্ণবায়ু প্রবেশ করিতে পারে তথায় দক্ষিণ দিকে মুখ করিয়া বৃক্ষ রোপন

করাই কর্পূর কৃষির প্রশস্ত উপায়। অতি অল্পকাল হইল আমেরিকা ও ফ্লরিডা এবং কালিফর্নিয়ার দক্ষিণ অঞ্চলে কর্পূর বৃক্ষের ঝরে উৎপন্ন হইয়াছে। এবং সে স্থানে অতি উত্তম কর্পূর জন্মিতেছে বলিয়াই শুনিতে পাওয়া যায়।

৩। কর্পূরবৃক্ষের উপকারিতা। কর্পূর বৃক্ষ কর্ত্তন করিলে যে কাষ্ঠ প্রস্তুত হয় তাহার বর্ণ ঈষৎ হরিদ্রাভ এবং আভ্যন্তরীন সার বা উৎকৃষ্টাংশ লোহিত ও পিঙ্গল বর্ণের ছায়া বা আভাস মিশ্রিত। পরন্তু এই বৃক্ষ সমূহ অত্যন্ত দুর্ভেদ্য কঠিন বলিয়া ইহাকে রেঁদা দ্বারা চাঁচিয়া ফেলিলে ইহার উপরিভাগ অত্যন্ত চাকচিক্য শীল হয় এবং সুঘ্রাণে চিত্তের প্রফুল্লতা আনয়ণ করে। প্রাচীন কালের জাপানীগণ এই কাষ্ঠ পোত নির্ম্মাণ কালে ব্যবহার করিয়া অসীম বারিধি চক্ষে ইহার দৃঢ়তা ও স্থায়িত্বের বিলক্ষণ প্রমাণ রাখিয়া গিয়াছেন। কিন্তু বর্ত্তমান কালে এই সমুদয় কার্য্যে লৌহ ব্যবহৃত হওয়ায় ইহার সামুদ্রিক কার্য্যে ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত লাঘব হইয়া পড়িয়াছে। তত্রাপি ইহার সুস্নিগ্ধ গন্ধ, সুন্দর বর্ণ ও উৎকৃষ্ট আভার জন্যে জাহাজের অপরাপর দ্রব্য সজ্জার নিমিত্ত এই কাষ্ঠ ব্যবহৃত হইয়া থাকে, যথা :—ডেস্ক, টেবিল, কামান বা বন্দুক রাখিবার আধার, কাটারত্ন, মেজ ইত্যাদি। এতব্যতীত পাইল সাহায্যে চালিত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পোত। ফর্ম্মোজায় "ভাগে" (চীন ও জাপান দেশীয় জাহাজ বিশেষ, জলযান) এবং নির্ব্বাসন দণ্ডিত লোকদিগকে দ্বীপান্তরে প্রেরণ করিবার জাহাজ এই কর্পূর বৃক্ষের কাষ্ঠ দ্বারাই প্রস্তুত হইয়া থাকে। সাধারণ বাসগৃহের আসবাব সামগ্রী থালা, বাসন প্লেট ইত্যাদি রাখিবার আলমারি এবং অপরাপর কারু কার্য্যের জন্য এই কর্পূর কাষ্ঠ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অনাবশ্যকীয় টুকরাগুলি অগ্নিতে ফেলিয়া তাহার ধোঁয়া দ্বারা মশক ইত্যাদি বিতাড়িত করা হয়, পুস্তকের পুস্তকাভ্যন্তরে এই পাতা রাখিলে গন্ধকীটের অত্যাচার হইতেও রক্ষা পাইতে পারে। কর্পূর বৃক্ষের কাষ্ঠে অতি উত্তম আঁশ থাকা প্রযুক্ত ইহাকে অত্যন্ত পাতলা কাগজের আকারে ফালি করা যাইতে পারে এবং এই কাষ্ঠফালি দ্বারা বাদ্য যন্ত্রও বেশ ভূষার বাক্স (টয়লেট বাক্স) প্রভৃতি মণ্ডিত করা হয়। সাবানাদিও এই কাগজাকৃতি কাষ্ঠ ফালির দ্বারা আচ্ছাদিত হয় কিম্বা ইহা দ্বারা মোড়ক করা হইয়া থাকে। কর্পূর বৃক্ষের যাবতীয় প্রয়োজনের মধ্যে কর্পূর প্রস্তুতই বিশেষ প্রয়োজনীয়। ক্ষতিকারক জন্তু, বিশেষতঃ কৃমি, কীট, পতঙ্গ মাছি, ছারপোকার অত্যাচার নিবারণের জন্যই ইহা বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু বর্ত্তমান সময়ে ঔষধ প্রক্রিয়া প্রকরণে এবং শিল্পানুসঙ্গীক অনেকানেক মহদুপকারী কাজে ইহার নিত্য প্রয়োজনে উপলব্ধি হইতেছে।

৪। অংশ বিশেষে কর্পূর সমষ্টি অতি সুবৃহৎ প্রায় অশীতিপর বয়োবৃদ্ধ বৃক্ষের কাষ্ঠ খণ্ডেই অধিক কর্পূর উৎপন্ন হয়। কিন্তু একটী বৃক্ষের সকল অংশে সমান মাত্রায় কর্পূর থাকে না। আকৃতি বিশেষ এবং নীচে উপর ক্রমান্বয়ে কর্পূরের সমষ্টির তারতম্য হয়। যথা:— বড় বড় শাখায় ৩.৭০% ক্ষুদ্র শাখায় ২.২১%, গুড়ির মধ্যস্থলে ৪.২৩% এবং নিম্নভাগে ৫.৭৫% এতদ্ব্যতীত শিকড়াভ্যন্তরে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক কর্পূর জন্মে। সেই নিমিত্ত পূর্ব্বকালে

কেবল মাত্র বৃক্ষের নিম্নাংশ হইতেই কর্পূর প্রস্তুত করা হইত। কিন্তু বর্ত্তমান সময়ে এমন কি বৃক্ষের শাখা পল্লব এবং পত্র হইতেও কর্পূর প্রস্তুত হয়। অধিকন্তু গুড়ি দেশে মাত্র পূরাকালে যে প্রথা অবলম্বন করা হইত তাহাতে কেবল মাত্র ৩% কি ৪% ভাগ মাত্র কর্পূর পাওয়া যাইত। কিন্তু কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের উপস্থিত প্রথা মতে এমন কি বৃক্ষ পত্র হইতেই ততধিক কর্পূর পাওয়া যাইবার আশা করা যাইতে পারে।

৫। চাষ সম্বন্ধে উপদেশ।—যে সমুদয় সুবৃহৎ বৃক্ষ সমূহ হইতে বীজ পাওয়া যায় তাহা অত্যন্ত বিশাল ও প্রাচীন হওয়া আবশ্যক। ঐ বৃক্ষের ৯০ হইতে ১২০ বৎসর পর্য্যন্ত বয়স হওয়া প্রয়োজন। বৃক্ষগুলি যেন অত্যাধিক রৌদ্র না পায়। সুপক্ক বীজ সকল যখন আপনা হইতেই মাটীতে পড়িয়া যায় তখনই তাহা সংগ্রহ করিবার উপযুক্ত সময়। কিন্তু এতাবৎ কাল অপেক্ষা করিয়া থাকিতে হইলে অনেক বিলম্ব হইবার সম্ভাবনা। সুতরাং একটী যষ্ঠির সাহায্যে ঐ বীজগুলিকে ঝাড়িয়া পাড়া হয়। অথবা একটী সুদীর্ঘ কাষ্ঠ খণ্ড বা লগীর মস্তকে এক গাছা কাস্তে বাঁধিয়া তদ্দারা ক্ষুদ্র শাখা বা ফেঁকড়ী কাটিয়া খোলা হইয়া থাকে। বীজগুলি আপনা আপনি পড়িবার সময় হইলে কৃষ্ণবর্ণ প্রাপ্ত হয়। বীজ সংগ্রহ করিয়া তৎক্ষণাৎ রোপণ করাই সর্ব্বোৎকৃষ্ট প্রথা। কিন্তু শীতকালে বীজ পোকায় কাটিয়া নষ্ট করিয়া ফেলে বলিয়া বসন্তকালই বীজ বপনের উপযুক্ত ও নিরাপদ সময় বলিয়া স্থিরকৃত হইয়াছে। সুতরাং এতাবৎ কাল বীজ গুলিকে নির্দ্দোষ ভাবে রাখিতে হইলে শুষ্ক বালুর সহিত মিশ্রিত করিয়া মৃত্তিকার নিম্নে প্রোথিত করিয়া রাখিতে হয়। অথবা ছায়াতে রাখিয়া শুষ্ক অবস্থায় রাখিতে পারিলেও চলিতে পারে। সহসা জ্বলিয়া উঠিবার ভয়ে আঁটাল বা কসাকসি ভাবে বস্তা বা বাক্সের ভিতরে বীজ রাখা হয় না। মাদুর কিম্বা কাঠের উপর উহা আলগা ভাবে ছড়াইয়া রাখা হয়। সুতরাং এপ্রকার বিপদ পাত হেতু এবং কোন দূরদেশে পাঠাইবার সুবিধার জন্য বীজ গুলিকে ধুইয়া পরিষ্কার করা হইয়া থাকে। কর্পূর বীজ পরিষ্কার করিতে হইলে প্রায় ২।২ ঘণ্টা উহাদিগকে জলের ভিতরে ডুবাইয়া রাখিয়া, পরে উপরের খোসাগুলি অত্যন্ত কোমল হইলে যষ্টির সাহায্যে পাড়িয়া খোসা তুলিয়া ফেলা হয় পরে যাহাতে উহা ভিজা অবস্থায় না থাকে সেই নিমিত্ত কোন নির্ঝরিনীতে বীজগুলি উত্তম রূপে ধৌত করিয়া ছায়াবৃত স্থানে রাখিয়া শুষ্ক করা হইয়া থাকে। বীজ গুলি ধৌত করিবার পর অপক্ক ও হালকা বীজগুলি উপরে ভাসিয়া উঠে। তখন তাহা অতি সহজেই বাছিয়া উঠাইয়া ফেলা যায়। বীজগুলিকে একটু সাবধাণতার সহিত রক্ষা করা যুক্তি যুক্ত যেহেতু ইহার জাতির বীজ ইত্যাদি সমগ্র দ্রব্যই রসনা তৃপ্তি কর। বীজ বপন করিবার স্থান বা জমি "সিডার" অথবা "জুনি পার" বৃক্ষের জমির ন্যায় প্রস্তুত করিতে হয়, কিন্তু এক্ষেত্রে বেড়া দ্বারা চতুর্দ্দিক ঘেরাও করিয়া দেওয়া আবশ্যক। পরন্তু যদিও বীজগুলি এলোমেলো ভাবে কিম্বা সারিবান্ধিয়া বপন করা হয়, তত্রাপি যাহাতে অত্যন্ত ঘন সন্নিবিষ্টভাবে ছড়াইয়া না পড়ে সে জন্য যত্ন লওয়া আবশ্যক। নতুবা বৃক্ষের শেকড় গুলি পরস্পর জড়াইয়া বা পাক লাগিয়া থাকিবে; অতঃপর নূতন চারা উঠিবার সময় তাহাদের পরস্পর

অলিঙ্গণপাশ হইতে চারাগুলিকে বিচ্ছিন্ন করা বড় সহজ ব্যাপার হইবে না। (ধৌত বীজ 'গো' (যব ওজনের ১০৯৩৮ ইঞ্চি))। অথবা ছায়াবৃত স্থানে শুষ্ক খোসা সমেত বীজ ৫ "গো" (অথবা টাটকা সদ্য বৃক্ষ হইতে সংগৃহিত বীজ ৮ "গো") অন্তর বপন করিতে হয়। অতঃপর এক একটী ক্ষুদ্র কোদালীর সাহায্যে ঐ বপিত জমির উপরিভাগে ২৩×২ অথবা ২৩×৩ ইঞ্চি পুরু সার মাটি চাপাইয়া দেওয়া হইয়া থাকে। কোন কোন স্থানে বীজ বপনের বিশেষ ভূমি প্রস্তুত করা হয় না, কেবল মাত্র হল চালনা করিয়া ১ ফুট ২৩ ইঞ্চি দ্বিগুণ পাশের আলি বান্ধিয়া সাধারণ জোত জমিতে বপন করা হয়। অধিকাংশ সারই প্রথম অবস্থায় চারাগুলি সতেজ ও বলশালী করিয়া তুলে; কিন্তু চারা তুলিয়া রোপণ করিবার কালীন অধিকাংশ বৃক্ষই মরিয়া যায়। সুতরাং মধ্যম প্রকার সার জমিতে দেওয়াই বিধেয়। অর্থাৎ একেবারে মন্দ জমিও না হয় অথচ অত্যন্ত উৎকৃষ্ট জমিরও কোন আবশ্যক করে না বীজ অঙ্কুরিত হওয়ার পরে বর্ষাকালে কিছু কিছু সার পুনরায় দেওয়া হয়। এই সব নানা কারণে শিকড় দেশে সার দেওয়াই যুক্তি যুক্ত বলিয়া বিবেচিত হয়। সূর্য্য হইতে রক্ষা করিবার জন্য চারা বৃক্ষের উপর কোন প্রকার আবরণ ব্যবহার করিবার প্রয়োজন দেখিতে পাই না। বীজ অঙ্কুরিত হওয়ার সময় যদি কখন অকাল তুষার পাতের সম্ভাবনা থাকে, তাহা হইলে রাত্রি কালে অগ্নি প্রজ্জ্বলিত করিয়া রাখা হয় অথবা অপরাপর অন্য কোন উপায়ে কচি চারাগুলিকে রক্ষা কর হইয়া থাকে। এতব্যতীত গ্রীষ্মকালে চারিদিকের আগাছা ও বন্য লতা সমূহ সর্ব্বদাই তুলিয়া পরিস্কার রাখিতে হয়। হেমন্তকালের তুষার পাতের ভয়ে বীজ ভূমির উপরি ভাগে আচ্ছাদন দ্বারা আবৃত করিয়া অথবা চারা বৃক্ষের উপর ঝুরি ঝুরি পাতা নিক্ষেপ করিয়া সমগ্র স্থান উত্তম রূপে আবৃত্ত করা হয় এই হেতু কোন কোন অঞ্চলে চারাবৃক্ষগুলি ক্রমশই মৃত্তিকার দিকে নত হইয়া পড়ে। এবং অল্পে অল্পে ভিজা মাটির উপর ঢলিয়া যায়। পরন্তু যে সমুদায় চারা বৃক্ষ এ প্রকার ঢলিয়া পড়ে তাহারাই শেষে উত্তম স্থান অধিকার লয়, যাহাই হউক না কেন পর বৎসর মুকুল অঙ্কুরিত হইবার সময় আচ্ছাদন তুলিয়া ফেলা আবশ্যক ভারতবর্ষ প্রভৃতি অপেক্ষাকৃত গ্রীষ্ম প্রধান দেশে এ প্রকার কোন রূপ সাবধাণতা অবলম্বন করিবার আবশ্যকতা নাই; তথায় গাছ আপনা হইতেই সতেজ ও সুদীর্ঘ হইয়া উঠিবে। মুকুল অঙ্কুরিত হওয়ার পর বৎসর জুন মাসে যখন চারা গাছগুলি লম্বা ও বড় হইয়া উঠে তখন চারাগুলি তুলিয়া অপর যায়গায় লাগান হয়। অথবা পর বসন্তকালে নূতন মুকুল দেখা না দেওয়া পর্য্যন্ত তাহা স্থগিত রাখা যাইতে পারে। কিন্তু কখন কখন বৃক্ষের সমুদয় পাতা ঝরিয়া পড়িয়া গেলে নূতন মুকুল আবির্ভূত হওয়ার পূর্ব্বেই তাহা অন্যত্র রোপণ করিবার আবশ্যক অনুভূত হয়। কর্পূর বৃক্ষের পক্ষে শীঘ্র মুকুল হইলে যে পর্য্যন্ত না আবার নূতন মুকুল ফুটিয়া না উঠে; সে পর্য্যন্ত বিলম্ব করিয়া পরে অপর বৃক্ষের সহিত রোপণ করাই শ্রেয়ঃ।

কাশীর স্বাস্থ্যের অবস্থা ও ব্যবস্থা।*

লেখক ডাঃ—শ্রীপ্রবোধচন্দ্র রক্ষিত M. B.,
Mira Bactroclinical Laboratary, Benares

জাতীয় স্বাধীনতার জন্য স্বাস্থ্য যে কতদূর আবশ্যক তাহা আমরা বিশেষ বুঝি না, বুঝিলেও কাজে কিছু করিবার চেষ্টা করি না। দেশে এত লোক প্লেগ, কলেরা, বসন্ত প্রভৃতি সংক্রামক রোগে মারা যাইতেছে, কিন্তু এ বিষয়ে আমরা একেবারে উদাসীন হইয়া আছি। প্রথমে আমাদিগকে নিজেদের সহরের অবস্থার বিষয় জানিতে হইবে।

কাশী মিউনিসিপ্যালিটি।

জনসংখ্যা ১,৯৫, ৩৭৩

সহরের স্থান পরিমাণ—৪, ৯৫৯ একার

সহরে ৮টিওয়ার্ড আছে, তাহার মধ্যে দশাশ্বমেধ, কোতয়ালি ও চৌক ওয়ার্ডে জনসংখ্যা অধিক।

মৃত্যুর তালিক—১৯২৬—১১২৬৯

হাজার করা মৃত্যুসংখ্যা—৫৭.৬৭

শিশুমৃত্যু সংখ্যা—১৯২৬—একমাস বা তাহাপেক্ষা কমবয়সের শিশু—১২৫২।

একবৎসর বা তাহাপেক্ষা কমবয়সের শিশু—৬০৯৬ কাশীতে একবৎসরে যতশিশু জন্মায়, তাহার মধ্যে বৎসরে শতকরা ৩৩জন শিশু প্রথম বৎসরের মধ্যে মারা যায়।

১৯২৬ সালে যে সকল রোগে লোক মারা গিয়াছে :—

যক্ষ্মা	৪৫৬
ম্যালেরিয়া	৪৫৬
বসন্ত	৪৩৮
হাম	৪৩৪
টাইফয়েড	১৯৬
প্লেগ	৩৫
কলেরা	২৬

নিউমোনিয়া রোগে বিস্তর শিশুমারা যায়, কিন্তু অজ্ঞতাবশতঃ লোকে ম্যালেরিয়া জ্বর রোগে মৃত্যু হইয়াছে বলিয়া লেখায়।

আজ যে শিশু, ভবিষ্যতে সে পূর্ণ বয়স্ক হইবে। সুতরাং আমরা যদি এই ভীষণ শিশুমৃত্যুর সংখ্যা কমাইতে পারি, তাহা হইলে জাতিগঠনে বিশেষ সুবিধা হইবে। প্রথম, ভবিষ্যৎ জীবন গঠনের জন্য শিশুর জন্মস্থান ঠিক করা আবশ্যক। বিশুদ্ধ বায়ু প্রবেশের উপায় বিশিষ্ট একটি শুষ্ক ও বৃহৎগৃহে সূতিকাগার করিতে হইবে। প্রসূতি অন্ততঃ একমাসকাল এই গৃহে থাকিবে। গৃহে ধূম থাকিতে পারিবে না। শিশু ও তাহার মাতার শয্যা ও বস্ত্র পরিষ্কার ও পর্য্যাপ্ত হওয়া আবশ্যক। শিশুশাত সহ্য করিতে নিতান্ত অক্ষম। অশিক্ষিতা ও অপরিষ্কার ধাত্রী শিশু ও তাহার মাতার প্রধান শত্রু। পাশকরা ধাত্রী না পাওয়া যাইলে সাধারণ দেশীয়া ধাত্রী দ্বারা কাজ চলিতে পারে। তাহাদের কাপড় পরিষ্কার থাকা চাই, হাতে নখ থাকিবে না ও সাবান দিয়া হাত ধুইবে। শিশুর নাড়ী কাটিবার কাঁচী ও নাড়ী বাঁধিবার সূতা গরমজলে

* (মিউনিসিপ্যালিটির স্বাস্থ্যপ্রদর্শনীতে পঠিত বক্তৃতা)

সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে নাড়ীর উপর বোরিক পাউডার ও লিণ্ট বা পরিষ্কার কাপড় বাঁধিয়া দিলে হইবে। এই উপায় অবলম্বন করিলে 'ভূতে পাওয়া" ধনুষ্টঙ্কার প্রভৃতি অনেক রোগের হাত হইতে শিশু ও তার মা বাঁচিয়া যাইবে। আজকাল প্রায় প্রত্যেক বড় সহরে মিউনিসিপ্যালিটি হইতে পাশকরা ও অভিজ্ঞা ধাত্রী নিযুক্ত করা হইয়াছে। তিনবৎসর পূর্ব্বে আমাদের কাশীর ডাক্তারদের (Benares Medical Association) হইতে ধাত্রী নিযুক্ত করিবার জন্য মিউনিসিপ্যালিটিকে অনুরোধ করেন। কাশীতে আটটা ওয়ার্ডে আটজন ধাত্রী, লোকের বাড়ীতে যাইয়া বিনাপয়সায় প্রসব করাইবার ও পরে দেখিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে। কিন্তু দুঃখের বিষয় যে কাশী বাসীরা এই সাহায্য খুব কম লইয়া থাকেন। যদি আমরা তাহাদের সাহায্য না লই, তাহা হইলে এমন দিন আসিতে পারে যে মিউনিসিপ্যালিটি অনাবশ্যক খরচ মনে করিয়া ধাত্রীর ব্যবস্থা উঠাইয়া দিতে পারেন।

শিশুর আহার—শিশু কাঁদিলেই তাহার ক্ষুধা পাইয়াছে মনে করিয়া খাওয়ান অন্যায়। নয়মাস বা অধিকপক্ষে একবৎসর পর্য্যন্ত শিশু মারদুগ্ধ খাইবে। মাতৃদুগ্ধ অপর্য্যাপ্ত হইলে বা নয়মাসের পর, গরুর খাঁটি দুগ্ধে জল মিশাইয়া খাইতে দিবে। বেদানা বা কমলালেবুর রস অল্প পরিমাণে খাওয়াইবে। ছাগদুগ্ধ শিশুরপক্ষে নিতান্ত উপকারী। ধনী বা গরীব প্রত্যেক গৃহে ছাগল পোষা উচিত। আজকাল কেহ কেহ বলেন যে যে ছাগল পুষিলে যক্ষ্মারোগ নিবারণের সহায়তা করে। গয়লাকে বিশ্বাস করিবেন না। নিজের সামনে দুগ্ধ দোহন করিয়া না পাওয়া যাইলে Allenbury. Benzers, Horlick, Glaxo, Food খাইতে দিবেন। পেটেণ্ট ফুড যতকম ব্যবহার করা যায় ভাল কিন্তু পচা খারাপ দুগ্ধ অপেক্ষা ইহা ভাল। এদেশের হিন্দুস্থানী ও মুসলমানেরা টিনের দুগ্ধ বা কন্‌ডেন্স দুধ ও (Condensed Milk) সস্তা মনে করিয়া খাওয়াইয়া থাকেন। ইহা শিশুরপক্ষে বিষবৎ পরিত্যাজ্য।

শৈশব অতিক্রম করিতে না করিতেই ছেলে মেয়েদের পিঠে পুস্তকের বোঝা চাপাইয়া দেওয়া হয়। একগাড়ী বোঝাই বই আর বেত্রহস্ত মাষ্টার মহাশয়ের জ্বালায় ছেলেদের জ্ঞানলাভ করিবার ইচ্ছা রোজার মন্ত্রে ভূতের মত পলাইয়া যায়। স্কুলে বা স্কুলের বাহিরে মুক্ত ময়দানে ছেলেদের খেলিবার ব্যবস্থা যাহা আছে, তাহা না থাকারই মধ্যে। আজকাল গভর্ণমেণ্টের নিয়মানুসারে স্কুলে খেলিবার জন্য হুকুম হইয়াছে। আমাদের বাঙ্গালিটোলা স্কুলে একেত' তথা কথিত খেলিবার স্থান, তাহাতে আবার প্রত্যেক শ্রেণীর জন্য সপ্তাহে আধঘণ্টা বাধ্যতামূলক খেলিবার ব্যবস্থা (Compulsory game) করিয়া কর্ত্তৃপক্ষ তাহাদের কর্ত্তব্য শেষ হইয়াছে মনে করিয়া স্বস্তির দীর্ঘ নিশ্বাস ফেলিয়া থাকেন। খেলিবার দিনে যদি ছুটি থাকে, খেলা বন্ধ থাকে। খেলিবার সময় আবার স্কুলের ছুটির পরেই। খালি পেটে যে খেলা কেমন জমে, তাহা ছেলেরাই জানে। আমরা "জাতি গঠন কর" "জাতি গঠন কর" বলিয়া চীৎকার করিয়া থাকি; কিন্তু যাহারা জাতি গঠন করিবে, তাহাদের স্বাস্থ্যের দিকে একেবারেই উদাসীন। পাশ্চাত্য দেশের

স্কুলে ছেলেদের পর্য্যপ্ত পরিমানে জলখাবার দিবার ব্যবস্থা আছে। আমাদের স্কুলে ছেলেরা নিজের যে দুই এক পয়সা বাড়ী হইতে আনে, তাহাতে অখাদ্য খাইয়া ক্ষুধা মিটাইতে চেষ্টা করে। সেইজন্য ছেলেদের স্বাস্থের অবস্থাও নিতান্ত শোচনীয়। স্কুলে ছেলেদের স্বাস্থ্যপরীক্ষার জন্য ডাক্তার নিযুক্ত হইয়াছেন। কাশীর স্কুলের ছাত্রদের অবস্থা কেমন আপনারা একবার দেখুন -- যাহারা এপর্য্যন্ত টীকা লয় নাই, তাহাদের সংখ্যা শতকরা প্রায় ৪ জন।

যাহাদের দাঁত খারাপ, তাহাদের সংখ্যা শতকরা প্রায় ৩০-৪০ জন।

ঐ চক্ষু ঐ , ঐ ঐ ঐ ঐ ২৫—০ ঐ
ঐ কান ঐ , ঐ ঐ ঐ ঐ ১৫ ঐ
ঐ বক্ষ ঐ , ঐ ঐ ঐ ঐ ২০—২৫ ঐ
ঐ দাঁত অপরিস্কার, ঐ ঐ ঐ ঐ ৯০—৯৫ ঐ

"বয়্ স্কাউট" (Boys Scout) বা "গারল্ গাইড" (Girl Guide) গঠন ভাল। বিলাতের ছেলেরা বাল্যকাল হইতে যে সকল খেলা করিতে শিখে, তাহাতে তাহাদিগকে যুদ্ধের উপযোগী করিয়া তোলা হয়। আর আমাদের দেশের ছেলেরা সামান্য খেলা লইয়া দিন কাটায়। দেশীয় খেলা ও লাঠি খেলার পুনরায় প্রবর্ত্তন করা নিতান্ত আবশ্যক।

আপনারা এত কষ্ট করিয়া, এত অর্থব্যয় করিয়া যে মহাজাতি গঠনের চেষ্টা করিতেছেন, জাতিকে নিবার্য্যরোগের হাত হইতে বাঁচাইবার চেষ্ট করা সকলেরই কর্ত্তব্য। বসন্ত, প্লেগ, হাম, কলেরা প্রভৃতি সংক্রামক রোগকে নিবার্য্য রোগ বলে। আমরা যদি মিউনিসিপ্যালিটির কার্য্যে সাহায্য করি, দেশের অনেক লোক অকাল মৃত্যুর কবল হইতে বাঁচিয়া যাইবে। বসন্ত একটি ভীষণ সংক্রামক রোগ। বসন্ত রোগী আরোগ্য হইবার পর, যতদিন না তাহার ছাল ও আঁইস খসিয়া যায় তাহার তিন সপ্তাহ পর পর্যন্ত তাহাকে অন্য কোন লোকের সহিত মিশিতে দেওয়া উচিত নহে। এই সত্যটি হাজার বার বক্তৃতায় বলা হইয়াছে। কিন্তু তাহা সত্বেও কাশীতে কাহারও বসন্ত হইলে রোগী ও সেবাকারীরা শীতলাদেবীর মন্দিরে যাইয়া পূজা দেয় এবং এইরূপ নানাভাবে অবাধে সকলের সহিত মিলামিশা করে। লোকমত যদি প্রবল হয় তাহা হইলে মিউনিসিপ্যালিটী এইরূপ রোগীদিগের মন্দিরে যাওয়া বন্ধ করিতে পারেন। আরও ইহা দুঃখের কথা যে গত বৎসরে বিস্তর বসন্ত রোগে মরা লোককে না পুড়াইয়া গঙ্গাতে ফেলিয়া দেওয়া হইয়াছে। একেত' কাশীর গঙ্গাতে ড্রেনের জল পড়িয়া সকলের স্বাস্থ্য নষ্ট করিতেছে, আবার কেমন করিয়া দেশবাসীর মধ্যে এই সংক্রামক রোগ বিস্তার করিতেছে, তাহা আপনারা বুঝিতে পারিতেছেন। হায়! আমাদের চক্ষু থাকিতেও অন্ধ, কর্ণ থাকিতেও বধির, আমরা স্বাস্থ্য লাভের উপায় অবলম্বন করি না বলিয়া, বিধাতার অভিশাপে নিজেদের পাপের ফল ভোগ করিতেছি!

সাধারণতঃ এদেশবাসীরা ৫ফুট ৪।৫ইঞ্চের অধিক দীর্ঘ নহে এবং দেহভার প্রায়এক মন ৪।৫ সের। কিন্তু পাশ্চাত্য দেশের মধ্যমাকার পুরুষ ৫ফুট ৭ইঞ্চি এবং দেহের ভার এক মন ৩৫ সের। বাল্যবিবাহ কি ইহার একটি প্রধান কারণ নহে? পৃথিবীতে যত বৃহদাকার জন্তু আছে, অধিকাংশই উষ্ণপ্রধান দেশবাসী, যত বিশাল বৃক্ষ, সকলই গরম দেশের উদ্ভিদ। কিন্তু কেবল আমরা ও আমাদেরই পালিত

গরু, মেষ, অশ্ব প্রভৃতি পশু এদেশে খর্ব্বাকৃতি। যাহারা স্বাভাবিক নিয়মে চলে, তাহারা স্বচ্ছন্দ, সবল, দীর্ঘাকার ও দীর্ঘায়ু হয়।

সহরে কলের জল চার পাঁচ ঘণ্টা মাত্র থাকে। ড্রেনের অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয়। ময়লা ড্রেনের জল লোকের স্নানের ঘাটে গঙ্গায় পড়িতেছে। পায়খানায় অপরিষ্কৃত জলের (unfiltered water) ব্যবস্থা নাই। গলিতে গলিতে ড্রেনের ময়লা পরিষ্কার করিবার জন্য খোলা স্থান আছে। এই স্থানে অশিক্ষিত লোকেদের ছেলে মেয়েরা দিবালোকে লোকের সামনেই পায়খানা করিয়া থাকে। মিউনিসিপ্যালিটি এসম্বন্ধে কোন প্রতিকার করে নাই।

রাস্তাঘাট বিশেষতঃ গলি সমূহ মল, মূত্র ও আবর্জ্জনা রাশিতে পরিপূর্ণ। গৃহ হইতে আবর্জ্জনা ফেলিবারও বিশেষ কোন সময় নাই। আবর্জ্জনা লইয়া যাইবার একটা নাম মাত্র ব্যবস্থা আছে। গলি হইতে আবর্জ্জনা রাশি লইয়া যাইবার জন্য যে সকল চামাইন্ আছে, তাহারা আমাদিগকে "চ্যামান্" বলে। তাহারা মিউনিসিপ্যালিটি হইতে কোন বেতন পায় না পুরুষানুক্রমে এই সকল স্ত্রীলোক চামাইন বা তাহাদের ছোট ছোট মেয়েরা যখন খুসী আসে আবার যতটা খুসী পরিষ্কার করে। তাহাদিগকে তাড়াইবার কোন অধিকার নাই। সুতরাং আমরা পুরুষানুক্রমে তাহাদের "যজমান্"!

কাশীতে একটি প্রধান আকর্ষনীয় বস্তু আছে ইহা গঙ্গার দশাশ্বমেথ ঘাট। এখানে প্রত্যহ বিকালে স্ত্রীপুরুষের মেলা বসে। কোথাও সঙ্কীর্ত্তন ও নৃত্য, কোথাও বা টপ্পা, কোথাও বা হারমোনিয়ম সহযোগে ভৈরবীর গান। এখানে যিনি যেমন চাহেন, তেমনই পাইবেন। একটি ছোট ঘাটে এত জন সমাগম যে স্বাস্থ্য উন্নতির পথে কতদূর সাহায্য করে, যাহারা প্রত্যহ হাওয়া খাইতে যান, তাহারা ভাল সার্টিফিকেট দিতে পারে।

Slaughter house বা পশুবধের গৃহ একটা আছে। কিন্তু সহরের যেখানে সেখানে লোকের বাসগৃহে মাংস কাটিয়া অবাধে বিক্রয় করা হইতেছে। রক্ত বা ময়লা পরিষ্কারের কোন বিশেষ ব্যবস্থা নাই। মাংস বা খাবারের দোকানে মিষ্টান্ন আবৃত স্থানে রাখিবার ব্যবস্থা নাই। মাছি মশা যে কত রোগ সৃষ্টি করে, কাশী তাহার জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত।

বাড়ীর অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয়। বাড়ীর পার্শ্বে ও পশ্চাতে স্থানগুলি অন্ধকারপূর্ণ ও স্যাৎসেতে কলিকাতার মত উপযুক্ত জমি ছাড়িয়া বাড়ী-নির্ম্মাণের প্রণালী মিউনিসিপ্যালিটি এখনও গ্রহণ করে নাই। জানালা দরজা ছোট, ছোট, এবং বাতাস পর্য্যন্ত বা আলো যাতায়াতের ব্যবস্থা খুবই কম। সেই জন্য যক্ষ্মারোগও প্রবল। গভর্ণমেণ্ট হইতে যক্ষ্মারোগ নিবারণের জন্য নামমাত্র একটা ছোট ডাক্তারখানা খুলা হইয়াছে। Calmettes Anti-tuberculosis Vaccine প্যারিসে শিশুর জন্মের কয়েক সপ্তাহের মধ্যে খাওয়াইয়া দিলে ইহা যক্ষ্মার প্রতিষেধক টীকার ঔষধ (Vaccination lymph) মিউনিসি-প্যালিটি যুক্তপ্রদেশে একমাত্র প্রস্তুতের স্থান পাটুয়াডাঙ্গা হইতে যাহা আনাইতেছে, তাহার ফল সন্তোষ জনক নহে। এখানে মেলা বা উৎসবের সময় যাত্রী ও সহরবাসীদিগকে কলেরার প্রতিশেধক

ইনজেকসন্ (Anticholera Vaccine) দিবার নাম মাত্র ব্যবস্থা আছে।

কাশীতে গরুদিগের বাসস্থান সহরের গলি বা বড় রাস্তা। গোয়াল ঘর দেখিবার ব্যবস্থা নাই। গরুর উপদ্রবে মধ্যে মধ্যে লোকের প্রাণ হানি হইয়া থাকে।

খাদ্য—ঘৃত, তৈল, আটা, ময়দা প্রভৃতি সমস্ত আহার্য্য দ্রব্য ভেজাল পূর্ণ। বনস্পতি 'ঘৃত" বা ভেজিটেবল ঘৃত নামে যাহা বিক্রয় হয়, উহা মোটেই ঘৃত নহে তৈল অথচ মুদি ও জল খাবারের দোকানে ইহার খুব আদর। বাজারের জলখাবার ছাড়া আমাদের রসনার তৃপ্তি হয় না।

খাঁটি দুগ্ধ টাকায় চার সেরও পাওয়া যায় না। এদেশের লোকেরা রাবড়ী, মালাই প্রভৃতি খাইতে ভালবাসে, কিন্তু দুগ্ধ অধিকক্ষণ গরম হওয়ায় এই জাতীয় খাদ্যে 'ভিটামিন' নামক পুষ্টিকর দ্রব্য নষ্ট হইয়া যায়।

নীতির সহিত স্বাস্থ্যের বিশেষ সম্বন্ধ আছে। সংযম ব্যতিরেকে স্বাস্থ্য লাভ হয় না। আমাদের মিউনিসিপ্যালিটি সহরের আয়তন বৃদ্ধি করিয়া বেশ্যাদিগকে সতন্ত্র স্থানে রাখিবার প্রস্তাব করিয়াছে। কিন্তু কাজে হওয়া একরকম অসম্ভব। সহরের তিনটি বায়োস্কোপ প্রত্যহ দুইবার খেলা দেখাইতেছে। দর্শকের মধ্যে হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রসংখ্য অধিক। পূর্ব্বে রাত্রি ৭টার সময় প্রথম খেলা আরম্ভ হইত, ইহাতে বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রেরা দেরী করিয়া ছাত্রাবাসে ফিরিত। কর্ত্তৃপক্ষ কঠোর নিয়ম করায় বায়োস্কোপের ভিড় কমিতে লাগিল। বায়োস্কোপের সময় আগাইয়া দেওয়ায় আবার বেশ ভিড় হইতেছে। বেশী বায়োস্কোপ দেখিলে চক্ষুরোগ হয়। আর সহস্রের মধ্যে এমন একখানা ছবিও দেখান হয়না যে পিতাপুত্রে একত্র বসিয়া দেখিতে পারেন। নির্দ্দোষ আমোদ প্রমোদ করা ভাল। ইহার ব্যবস্থা করিতে হইবে।

শিক্ষিত সহরবাসীরা স্বাস্থ্যের কথা যে কিছু বুঝেন না তাহা নহে এবং তাহারা সাধ্যমত কিছু কিছু চেষ্টাও করিয়া থাকেন। কিন্তু তাহাদের এই চেষ্টা অরণ্যে রোদনের মত নিস্ফল হইতেছে। সংক্রামক রোগ প্রভৃতি হইতে বাঁচিতে হইলে, আমাদের প্রতিবাসী, রজক, নাপিত, গোয়ালা, মুদি সকলের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। তাহারাও যাহাতে পরিষ্কার থাকে, স্বাস্থ্যের মোটামুটি নিয়মগুলি মানিয়া চলিতে পারে, আমাদিগকে সেই ব্যবস্থা করিতে হইবে। জনসাধারণের মধ্যে শিক্ষার বিস্তার করিতে হইবে। প্রকৃত শিক্ষার অভাব আমাদের স্বাস্থ্য ও জাতীয় উন্নতির প্রধান অন্তরায়। শিক্ষা অর্থে ইংরাজী শিক্ষা বা উপাধি লাভের কথা বলিনা। কারণ উচ্চশিক্ষা বা উপাধি লাভের চেষ্টা করিতে যাইয়া আমাদের স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইতেছে। যে দেশে লক্ষ লক্ষ লোক মূর্খ,—সে দেশকে শিক্ষিত করিতে হইলে মাঠে, ঘাটে, গাছের তলায় স্কুল চাই, আর চাই শত শত জাগ্রত স্বার্থত্যাগী পুরুষ ও নারী শিক্ষক। চাই পুরুষ ও মেয়েদের দেশব্যাপী শিক্ষা (mass education)। পাঁচ দশটা খেলার মাঠ বা ব্যায়ামের স্থান করিয়া দিলে কিছু উপকার হয় বটে, কিন্তু যে রোগে এই জাতিটা পলে পলে, দিনে দিনে, বৎসরে বৎসরে এত কাঙ্গাল, পঙ্গু ও স্বাস্থ্যহানির সৃষ্টি করিতেছে, সে মূল কারণ ত' যায় না। অন্নবস্ত্রের সহিত মানুষকে হারাণ মনুষ্যত্ব ফিরাইয়া দিন, তাহার

চেয়ে বড় দান নাই। যেখানে মানুষের শক্তির অভাব, প্রেম ও একতার অভাব সেখানে লক্ষ্য করুন নচেৎ উপায় নাই। এইজন্য আমাদের সমবেত চেষ্টা দরকার। ছায়াচিত্র বা ম্যাজিক লণ্ঠন সংযোগে সহরের প্রত্যেক পল্লিতে বক্তৃতা দিবার ব্যবস্থা করুন।

আমার অভিজ্ঞতা

শ্রীমতী চিত্র লেখা দেবী

কলিকাতা কর্পোরেসনের সর্ব্বাপেক্ষা পুরাতন কাউন্সিলার মিঃ ডব্লিউ এচ ফেল্পস্ (Mr. W. H. Phelps) কর্পোরেসন গেজেটে নিজের অভিজ্ঞতার বিষয় যা লিখেছিলেন—তাহার ভিতর তাঁর চিকিৎসার বিষয় বেশ একটু মজার কথা পড়েছিলাম আমি তাহার লেখার তরজমা করে ও তাহার কাছে জিজ্ঞাসা করে স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাদের জন্য লিখছি :—

ফেল্পস সাহেব ৪৫ বৎসর আগে ভারতে আসিয়া প্রথমে লাহোরে তাহার ভ্রাতার সহিত ব্যবসা আরম্ভ করেন। লাহোরে ও সিমলায় তাহাদের ব্যবসা ছিল। তিনি ঐ প্রদেশে ও ভারতে উত্তর পশ্চিম অঞ্চলে শিকার করিতে দেশ ভ্রমণ আদি করিতে বড়ই ভাল বাসিতেন। ভারতে আসবার পর প্রায় দুই বৎসর যাইতে না যাইতেই তাহাকে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হইতে হয়—তখন তিনি উত্তর পশ্চিম প্রদেশে, রেল লাইন হইতে তিন দিনের পথে জ্বরে পড়িলেন ও সে সময় জ্বরের প্রকোপে ডিলিরিয়ম অবধি হইয়াছিল, প্লীহাও দেখা দিয়াছিল—তিনি বাড়ী আসিয়া নিজেকে এক প্রসিদ্ধ আই, এম, এস, কর্ণেল (Col. I. M. S.) ডাক্তার দ্বারা চিকিৎসা করাইতে লাগিলেন। প্রায় তিন মাস কাল এই ডাক্তারটির অধীনে থাকিয়াও তিনি সারিতে পারেন নাই ও এক দিন ঐ চিকিৎসক মহাশয় বলিলেন যে ফেল্পস সাহেবের বাঁচবার কোনও আশা নাই—

জোর এক মাস বাঁচতে পারেন—তিনি আরও বলিলেন যে যদি তার দুইটি পুত্র ও স্ত্রীকে দেখিতে চাহেন শীঘ্র বিলাত যাত্রা করুন ও সেখানে স্ত্রী পুত্র

পরিজনের ভিতর দেহত্যাগ করুন। তাহার এই ব্যবস্থা ফেল্পস সাহেবের পছন্দ হইল না তিনি লাহোরের সে কালের "নেটিভ ডাক্তার" প্রসিদ্ধ চিকিৎসক রহিম খাঁ মহাশয়কে ডাকিলেন এই ডাক্তার রহিম খাঁ মহাশয় ঢাকার লোক ছিলেন, তিনি লাহোর মেডিক্যাল স্কুলের অধ্যক্ষ ও চিকিৎসক ছিলেন ও তাহার সুনাম বহুদূরব্যাপী ছিল এমন কি তাঁহাকে কাবুলের আমীরও চিকিৎসার জন্য ডাকিয়াছিলেন। যাহা হউক এই প্রসিদ্ধ চিকিৎসক মহাশয় সাহেবদের কাছে "নেটিভ ডাক্তার" নামেই অভিহিত ছিলেন ও তাঁহাকেই ফেল্পস সাহেব চিকিৎসার জন্য ডাকিলেন।

ফেল্পস সাহেব বলেন যে তিনি সে সময় আহার করিতেন অপর্য্যাপ্ত—প্রাতে চা এর সঙ্গে রুটী টোষ্ট ও ডিম, পরে ছোটা হাজরীর সময় আবার রুটী কেক্ ইত্যাদি—ব্রেকফাষ্ট তাঁহার ছিল বড় রকমের; বেলা ১১টায় ১টায় বেশ কিছু টিফিন খাইতেন ও বিকালে আবার রুটী, ডিম ইত্যাদির সহিত চা খাইতেন সন্ধ্যার পর ৫।৭ রকম তরকারির সহিত দস্তুর মত ডিনার চলিত ও রাত্রে সাপার খাইতেন—তিনি ইহা ছাড়া ২।৩ বোতল বিয়ার ও কিছু হুইস্কি খাইতেন সে সময় ফেল্পস সাহেবের যেন ক্ষুধা কিছুতেই তৃপ্ত হইত না।

ফেল্পস সাহেবের ভাষায়ই এবার বলি। ডাক্তার রহিম খাঁ সাহেব ৫ মিনিট পরীক্ষার পরই আমার রোগ নির্দ্দেশ করিয়া ফেলিলেন বলিলেন—ঠাণ্ডা লাগিয়া ও বাহিরে ঘুরিয়া ম্যালেরিয়া হইয়াছে—প্রত্যহ ১২½ গ্রেণ কুইনাইন খাইলেই সারিয়া যাইবে অপরিমিত আহারের জন্য প্লীহা হইয়াছে (তখনকার ডাক্তারের মত লক্ষ করুন!) ও এক মাসের মধ্যে মারাত্মক হইবে যদি তাঁহার কথা মত না চলিতে পারি। আমি বলিলাম—"আমি নিশ্চয়ই তাঁহার প্রত্যেক কথাটি প্রতিপালন করিব"। ডাক্তার বলিলেন—তাহা হইলে ১ মাসের মধ্যেই তুমি আরোগ্য লাভ করিতে পারিবে। খাবার ব্যবস্থা আমার হইল চমৎকার—আমি ত নিরাশ হইয়া পড়িলাম তিনি বলিলেন—চা, কফি, কোকো, দুধ, বিয়ার, হুইস্কি কিছুই তুমি পান করিতে পাইবে না কেবল জল পান করিতে হইবে। আমি বলিলাম লাহোরের জল খারাপ (তখন সেখানে কলের জল হয় নাই) পেট কামড়ায়। খাঁ সাহেব বলিলেন ফিল্টার করিয়া জল খাইবেন। আমি বলিলাম—"জল তো ফিল্টার (Filter) করিয়াই আমরা ব্যবহার করি—তাহাতেও পেট কামড়ায়"—তিনি বলিলেন "তাহলে তাহা ফুটাইয়া খাইবেন"।

আমার অভ্যস্থ ৭ দফার আহারের যায়গায় ব্যবস্থা হইল :—

(১) প্রাতে চায়ের সময় কেবল গরম জল

(২) ছোটা হাজরী (Chota Hazri)—একেবারে বন্ধ।

(৩) মধ্যাহ্ন ভোজন (Breakfast)—এক টুকরা শুকনা রুটী ও একটি ডিম—(মাখন, জেলী ইত্যাদি কিছুই নহে)—

(৪) টিফিন—কমলা লেবু—(আমি "কত? ১ ডজন" ডাক্তার "না না একটি মাত্র")

(৫) চা (Tea) কিছু নহে।

(৬) ডিনার—এক টুকরা চর্বিবহীন মাংস ও এক টুকরা শুকনা রুটী।

(৭) সাপার একেবারে বাদ—

আমার জ্বর প্রত্যহ ৬ টার পর আসিত - ডাক্তার খাঁ সাহেব আমাকে ৫॥ টায় প্রত্যহ ১২ঃ গ্রেণ কুইনাইন খাইবার ব্যবস্থা দিলেন আর কোনও ঔষধ দিলেন না। যাইবার সময় "আমার ফী হইতেছে নগদ ৫৲ আমার কথা মত চলিলে আমাকে আর ডাকবার প্রয়োজন হইবে না" বলিয়া ও ধন্যবাদ দিয়া চলিয়া গেলেন আমাকেও আর সে ডাক্তারের চেহারা দেখিতে হয় নাই—

আমি মরিয়া হইয়া সেই ডাক্তারটীর ব্যবস্থা পালন করিতে লাগিলাম—১০ দিনে দেখিলাম - এই অসম্ভব লঘু আহারেও আমি ৭ পাউণ্ড ওজনে বাড়িয়াছি ও ৩০ দিন পরে আমার ওজন ১৬ পাউণ্ড বাড়িয়া গিয়াছিল। "আমার ধারণা যে এই ডাক্তারের অদ্ভুত চিকিৎসার প্রণালী ও তাহার পরে প্রাপ্ত স্বাস্থ্য ও সবল দেহই আমার শিক্ষিত ভারত বাসী ও তাহাদের দেশের প্রতি আমার টানের প্রধান কারণ।"

ফেল্পস সাহেবের বয়স এখন ৭০ বৎসরের উপর তিনি এখনও অল্প আহার করেন—অধুনা নিরামিষ ভোজী প্রত্যহ ২টী কাঁচা পেয়াজ খাইয়া থাকেন তাহার মতে ভারতের মত গরম দেশে কাঁচা পেয়াজ ব্যবহার করিলে প্রস্রাবের দোষ হয় না।

স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাদের মধ্যে অনেকেই এই ফেল্পস সাহেবের অভিজ্ঞতায় উপকৃত হইবেন সন্দেহ নাই।

মরণ পথের যাত্রী

লেখক—কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেন, কবিরঞ্জন

[Superintendent and professor Calcutta Ayurvedic College & Hospital and Editor Ayurbijnan]

আপনারা জানেন কি? আমাদের মধ্যে অনাচারের স্রোত আমরা কতটা বাড়াইয়াছি। আমাদের আহারে সংযম নাই, বিহারে সংযম নাই, পোষাক পরিচ্ছদেও বুঝি সংযম হারাইয়া ফেলিয়াছি। ধর্ম্মপ্রাণ হিন্দু ধর্ম্মবুদ্ধি হারাইয়া সাহেবদের অনুকরণে এখন হোটেল, রেষ্টুরেণ্টে খাইতে শিখিয়াছি; প্রাতঃকালে পূজা অর্চ্চনায় জলাঞ্জলী দিয়া মুখ না ধুইয়া চা পানই প্রধান করণীয় করিয়া তুলিয়াছি। ইহা ভিন্ন আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাদক দ্রব্য সেবনে আমরা পাকযন্ত্রকে যেরূপ বিকল করিয়া তুলিতেছি তাহার ফলে অকালমৃত্যু না ঘটিয়া থাকিতে পারে না, আপনারা জানেন কি একা কলিকাতাও সহর তলীতে গত ১৯২৫ খৃঃ অব্দের মার্চ্চমাস হইতে ১৯২৬ খ্রী অব্দের মার্চ্চ মাস পর্য্যন্ত একবৎসরে ২,৮০,০০০ গ্যালন দেশীমদ, ১,১০,০০০ গ্যালন বিদেশী স্পিরিট, ৩১,০০০ গ্যালন মদ বা ওয়াইন, ৩,০০,০০০ গ্যালন বিয়ার মদ, ৭,০০০ গ্যালন মেডিকেটেড মদ মোট সওয়া সাতলক্ষ গ্যালন মদের কাটতি হইয়াছে। ইহা ভিন্ন সিদ্ধি, গাঁজা, চরস, আফিং তো আছেই; সমগ্র বাংলা বা ভারতবর্ষের হিসাব নহে, একমাত্র কলিকাতা এবং কলিকাতার উপকণ্ঠের অধিবাসীগণ যদি এক বৎসরে সওয়া সাতলক্ষ গ্যালন মদ্যপান করিয়া থাকে তাহা হইলে তাহাদের অবস্থা কি দাঁড়াইতে পারে তাহা আপনারাই অনুমান করুন।

ফলকথা দারিদ্র্যই বলুন আর খাদ্যাভাবই বলুন কালপ্রভাবে বাঙ্গালীর ধ্বংস-সাধন ঘটিতেছে সত্য কিন্তু বাঙ্গালীর কৃতকর্ম্মের ফল যে তাহার সহিত জড়িত সে কথা আমরা সহস্রবার বলিব।

এখন কি কি কারণে আমাদের স্বাস্থ্যের এরূপ অধঃপতন ঘটিয়াছে—কি কি কারণে কলির নির্দ্দিষ্ট পরমায়ু ১২০ বৎসর হইতে ২২ বৎসরে দাঁড়াইয়াছে কি কি কারণে আমরা যে কয়দিন বাঁচিয়া থাকি সে কয়দিন যেন জীবন্মৃত হইয়াই আমাদিগকে বাঁচিতে হয় সে কথাগুলির আলোচনা করিয়াই আমার বক্তব্য শেষ করিব।

আমাদের অধঃপতনের সর্ব্বপ্রধান কারণ ব্রহ্মচর্য্যের অভাব; থান কাপড় পরিয়া, নিরামিষ আহার করিয়া, একাদশীর দিন উপবাস করিয়া থাকিলেই যে ব্রহ্মচর্য্য পালন করা হয় তাহা নহে, ব্রহ্মচর্য্য পালনের মূল সূত্র হইল চিত্তবৃত্তি নিরোধ করা। মহর্ষি পতঞ্জলী এই সূত্র অবলম্বন করিয়াই তাঁহার দর্শন গ্রন্থ প্রণয়ন করিয়া গিয়াছেন। এই চিত্তবৃত্তি নিরোধ করার নামই হইল যোগশিক্ষা''। হিন্দু যতদিন এই যোগ শিক্ষায় ঐকান্তিক ভাবে অভ্যস্ত ছিল ততদিন পর্য্যন্ত তাহাকে আধি ব্যাধির অবাধ তাড়নে বিপর্য্যস্ত হইতে হয় নাই, অতি

প্রাচীন যুগে ভারতবর্ষে অকালমৃত্যুর নাম কেহ যে জানিত না, রামায়ণে আমরা তাহার প্রমাণ পাই। রামরাজত্বে একটী মাত্র শিশুর অকাল মৃত্যু ঘটিয়াছিল বলিয়া সসাগরা-ধরণার অধীশ্বর রামচন্দ্রকেও কম নিগ্রহ ভোগ করিতে হয় নাই। থাক্ সে কথা, যোগ শাস্ত্রের সর্ব্বপ্রধান শিক্ষা চিত্তবৃত্তিকে নিরোধ করা। ইহাই হইল স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান উপায়। ছাত্রজীবনে আগে গুরুগৃহে বাসের ব্যবস্থা ছিল, সেই গুরুগৃহে বাসের সময় শুধু যে লেখাপড়া শিক্ষা করিয়াই ছাত্রজীবন অতিবাহিত করিতে হইত তাহা নহে, গুরুর সংসারের সকল করণীয়ই তখন ছাত্রগণকে পালন করিতে হইত, কর্ম্মময় জীবন প্রস্তুত সেই গুরুর সংসারের কর্ম্মব্যপদেশেই তখন ছাত্রজীবনে সকলের ঘটিত। অষ্টাদশ বর্ষ পর্য্যন্ত এইরূপ গুরুগৃহে বাস করিয়া ছাত্রেরা সর্ব্বপ্রকারের যে শিক্ষালাভ করিত—তাহাই হইত তাহাদের ভবিষ্যত জীবন পবিত্র ভাবে গঠনের প্রধান উপায় এক কথায় এই গুরুগৃহে অবস্থিতি সূত্রে ছাত্র-জীবনে প্রায় কাহারও পদস্খলন হইত না। এখন সে গুরুগৃহে বাস করিবার প্রথা নাই, ছাত্রজীবনে অনেককেই বিদেশে আসিয়া স্বজন দিগকে ছাড়িয়া একা বাস করিতে হয়। এই একা অবস্থিতির ফলে ছাত্রেরা অভিভাবকের শাসন পায় না, অর্থের বিনিময়ে শিক্ষালাভ করিতে হয় বলিয়া অধ্যাপককে বা গুরুগণকেও তাহারা আর সেকালের মত ভক্তিব চক্ষে দেখে না। ফলে স্বেচ্ছাচারিতা তাহাদের মধ্যে এই সময় হইতেই প্রবেশ করিতে থাকে, আমি সকল ছাত্রের কথা বলিতেছি না, কিন্তু কলিকাতার থিয়েটার এবং বায়স্কোপে যে এত দর্শকের ভিড় হয়, রাশি রাশি কুৎসিৎ ঘটনাপূর্ণ নভেল. যাহা প্রতিদিন কলিকাতার মুদ্রাযন্ত্র হইতে বাহির হইতেছে, কলিকাতা সহরে চা ও রেণ্টুরেণ্টের দোকান. যাহা অসম্ভব রকমে বাড়িয়া গিয়াছে, ইহাদিগকে পরিপুষ্ট করিতেছে কাহারা তাহা আপনারা জানেন কি? আমি মুক্তকণ্ঠে বলিব, মেস এবং হোষ্টেলের ছাত্রের দলই ঐ সকল পরিপুষ্টির সর্ব্বপ্রধান সহায়ক। ছাত্রদিগের মত আমাদের দেশে ছাত্রীদিগেরও অধঃপতন এইভাবে ঘটিতেছে। আমরা যে ব্রহ্মচর্য্যের কথা বলিয়াছি সেই ব্রহ্মচর্য্য লাভ করিতে হইলে সর্ব্বাগ্রে ইন্দ্রিয় লালসা প্রশমিত হওয়া প্রয়োজন। "লালসা" মস্তিষ্কের ব্যাপার, মন সংযত হইলে লালসার দমন হয় এই মনঃসংযম প্রবল ইচ্ছা শক্তির আয়ত্তাধীন। নিরলসতা, ভগবদ্ধ্যান্, স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম অনুসারে স্নান, আহার, ব্যায়াম প্রভৃতি দ্বারা উচ্চলক্ষ্য সাধনে ঐকান্তিক ভাবে আসক্ত হইলে চিত্তসংযমের অধিকারী হওয়া যাইতে পারে। হিন্দুশাস্ত্রে আসন প্রাণায়াম, এবং মুদ্রাদি শিক্ষার যে ব্যবস্থা আছে, এগুলির দ্বারাও চিত্তসংযম হইয়া থাকে।

এই চিত্ত সংযম হইল আমাদের বাঁচিবার উপায়. বাঙ্গালীকে বাঁচিতে হইলে আবার বাংলাদেশে পূর্ব্বেকার মত চিত্তসংযমের শিক্ষালাভের ব্যবস্থা করিতে হইবে। ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা যে শরীর সবল, সুস্থ, কর্ম্মঠ হয় আমাদের দেশেরবিধবাগণ তাহার প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত। আমরা অধর্ম্মাচারী হইয়াছি, ব্রহ্মচর্য্যের আদর্শ অনুশীলন এমন কি আলোচনা পর্য্যন্ত আমাদের নিকট হইতে বিলুপ্ত হইয়াছে, আমাদের মধ্যে ইন্দ্রিয় সুখ-স্রোত অবাধে প্রবাহিত, ব্রহ্মচর্য্য আমাদের নিকট বিদ্রুপের বিষয়। আমরা মরিব না তো মরিবে কাহারা?

আমাদের দেশে প্রবল ভাবে ইন্দ্রিয় সংযমের যে অভাব ঘটিয়াছে—ইহাই হইল আমাদের যক্ষ্মা বা ক্ষয়রোগে মৃত্যুবাহুল্যের কারণ। শাস্ত্রকার বলিয়া গিয়াছেন—মরণংবিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ. তস্মাৎ অতিপ্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণম্। অর্থাৎ শুক্রক্ষয়ের ফল মৃত্যু এবং শুক্রধারণের ফল দীর্ঘ ও সার্থকজীবন। তাহার পরেই ঋষি বলিতেছেন :—

জায়তে ম্রিয়তে লোকো বিন্দুনেনাত্র সংশয়ঃ
এতদ্ জ্ঞাত্বা সদাযোগী বিন্দুধারণ মাচরেৎ।

অর্থাৎ শুক্র হইতেই জীবের জন্ম, এবং শুক্র হইতেই জীবের মৃত্যু হইয়া থাকে ; এই তত্ত্ব স্মরণ রাখিয়া যোগী সর্ব্বদা বীর্য্য ধারণে তৎপর হইবেন,

সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে
যস্য প্রসাদাৎ মহিমা মমাপ্যেতাদৃশোভব ॥

অর্থাৎ বিন্দুরূপ মহারত্ন আয়ত্ত হইলে এজগতে কিছুই অনায়ত্ত থাকে না। আমার যে জগতে ঈদৃশ মহিমা তাহা কেবল শুক্রধারণের প্রসাদে। ইহা স্বয়ং মহাদেবের উক্তি। আগে আমাদের দেশে আমাদের দৈনন্দিন বিষয়গুলির মধ্যে ব্রহ্মচর্য্য কিরূপে পালন করা হইত, নিম্নে তাহার নির্দ্দেশ করিতেছি।

১। ব্রাহ্মমূহূর্ত্তে উঠিবার অভ্যাস ছিল। এই অভ্যাসের ফলে শরীর অত্যন্ত সুস্থ থাকিত এবং দীর্ঘজীবন লাভ ঘটিত।

২। প্রভাতে মলমুত্র ত্যাগ, দন্তধাবন ও মুখ প্রক্ষালনের অভ্যাস ব্যবস্থা ছিল। শরীরকে এসকলের সুস্থ রাখিবার জন্য কার্য্য প্রভাতেই করা উচিত।

৩। ব্যায়াম ও ব্যায়ামের পরে কিয়ৎকাল বিশ্রাম এবং তৎপরে

৪। প্রাতঃস্নান করিয়া এবং তৎপরে উপাসনা করিয়া বালকেরা অধ্যয়ন করিত, প্রাপ্তবয়স্কেরা বিষয় কর্ম্ম দেখিত এবং স্থবিরেরা ভগবৎ চিন্তায় সময়ক্ষেপ করিতেন।

৫। তাহার পরে আহার কাল, এখনকার মত বেলা ৯টার মধ্যেই না সারিয়া দ্বিপ্রহরের সময় সম্পন্ন করা হইত। পেঁয়াজ, রসোন, মদ, মাংস বড়বড় মৎস্য, মাদক দ্রব্যাদি, ধূমপান, লঙ্কা মরিচ, সর্ষপ ; অধিক অম্লদ্রব্য, অধিক মিষ্টদ্রব্য, অধিক লবণ, এবং লবণাক্ত দ্রব্য, চা, কাফি, সিগারেট, চুরুট ইত্যাদি দ্বারা ইন্দ্রিয়ের উত্তেজনা হয় বলিয়া বর্ত্তমান সময়ের পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ যে সকল দ্রব্য আহার করিতে নিষেধ করিয়াছেন, ব্রহ্মচারীর ব্রত রক্ষার জন্য সেকালে সে সকল নিয়ম প্রায় সকল লোকেই বিশেষ ভাবে প্রতিপালন করিতেন।

অপরাহ্ণ কালেও আবার ঐরূপ নিয়ম প্রতিপালিত হইত। তখন অধ্যয়ন কাল ও কর্ম্মকাল নির্দ্দিষ্ট ছিল সকালে ও সন্ধ্যায়। রাত্রি এক প্রহরের পর আর কেহ জাগিয়া থাকিত না। শয্যায় শয়ন পূর্ব্বক বিশ্রাম সুখ লাভ করিত। এখন তো ইহার সবই পরিবর্ত্তিত হইয়াছে। মধ্যাহ্ন সময়ই এখন আমাদের কর্ম্মকাল। স্ববৃত্তি পরিত্যাগ করিয়া এখন আমরা পরবৃত্তি পরিগ্রহ করিয়াছি. কাজেই আমাদিগকে বেলা এক প্রহরের মধ্যেই নাকে মুখে ভাত গুঁজিয়া, অফিস-আদালতে না যাইলে উপায় নাই। এ অবস্থায় স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম সকল আমরা প্রতিপালন করিব কেমন করিয়া ?

যতগুলি রোগে আমাদের এখন ধ্বংস সাধন ঘটিতেছে তন্মধ্যে ধাতু সম্বন্ধীয় পাড়ায় বা প্রস্রাব

জনিত পীড়ায় এখন যে বহুলোক ভুগিয়া থাকেন. তাহার প্রমাণ দিবার জন্য সংবাদ পত্রের বিজ্ঞাপনের পৃষ্ঠাগুলি উল্টাইয়া গেলেই বুঝা যায়। রোগের বাহুল্যের সহিত ঐ সকল রোগ নিবারণেব পেটেন্ট ঔষধেরও যথেষ্ট সৃষ্টি হইয়াছে। এই ধাতু সম্বন্ধীয় পীড়া উৎপত্তির মূল কারণ বারাঙ্গনা সহবাস। কলিকাতায় বারাঙ্গনা ও কুটনীর সংখ্যা হিন্দুর মধ্যে ৩২,২১৪, মুসলমানের মধ্যে ১১,৯০৬ খ্রীষ্টান জাতির মধ্যে ৮৩ এবং অন্যান্য জাতির মধ্যে ২০০, কলিকাতায় মোট ৪৩,৩৩৩ টী বেশ্যা বাস করিয়া থাকে। ইহা ভিন্ন প্রচ্ছন্ন বেশ্যা অর্থাৎ ঝি প্রভৃতির সংখ্যাও যথেষ্ট। এই বারাঙ্গনা দিগকে পরিপুষ্ট করে কাহারা ? আমরাই নহি কি ? আমরা মরিব না তো মরিবে কে ?

বিবাহিত জীবন পবিত্র সন্দেহ নাই কিন্তু বাল্যজীবনে অক্ষুণ্ণ ব্রহ্মচর্য্য প্রতিপালিত হইলে বিবাহিত জীবনে যে স্বর্গীয় সুখ তাহা পূর্ণ মাত্রায় উপভোগ করা যায়। সুস্থ, সবল, দীর্ঘজীবি, এবং কর্ম্মঠ সন্তান লাভ করিতে হইলে পুরুষ বা নারী উভয়েরই ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষালাভ করা উচিত। ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষালাভ করিয়া এই বিধান পালন করিতে হইলে মাসের মধ্যে একদিন দম্পতি মিলনই যথেষ্ট। স্ত্রীর গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের অন্ততঃ ছয়মাস পর্য্যন্ত স্ত্রীপুরুষের মিলন একেবারে পরিত্যজ্য। এই ভাবে স্ত্রী পুরুষের মিলন হইলে অন্ততঃ দেড় বৎসর সংযম অবলম্বন না করিয়া উপায় নাই। প্রকৃত পক্ষে জনক জননী যদি পবিত্র ভাবে জীবন যাপন করেন, তাহা হইলে তাঁহাদের সন্তান, সন্ততিগণও যে পবিত্র অন্তঃকরণ লইয়া দীর্ঘজীবন কাটাইতে পারে—এ কথার উপদেশ আমাদের শাস্ত্রকারগণ বহুস্থলে বলিয়া গিয়াছেন। আর্য্যঋষির কথায় আমরা দৃঢ়স্বরে বলিতেছি, পিতামাতা, বিশেষতঃ মাতার প্রবল ইচ্ছা ও নিষ্ঠার উপরে সন্তানের ভালমন্দ সকলই নির্ভর করিয়া থাকে। পিতামাতা ইচ্ছা করিলে সন্তানকে স্বর্গের দেবতা বা দেবী অথবা নরকের কীট করিতে পারেন। চরকসংহিতায় মহর্ষি অগ্নিবেশ ভগবান আত্রেয়ের নিকট বিকৃত সন্তান উৎপত্তির কারণ জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন,—"কস্মাৎ প্রজাং স্ত্রী বিকৃতং প্রসূতে ?" ভগবান ইহার উত্তরে জীবের অদৃষ্ট দোষ, মাতা পিতার বীজদোষ, কালদোষ, সহবাসে অনিয়ম, গর্ভাবস্থায় মাতার আহারের অনিয়ম, মাতার বিকৃত বা পরপুরুষ দর্শনের ইচ্ছা, গর্ভিণীর অনিয়ম, এবং সূতিকাগৃহ প্রভৃতি নানাকারণে সন্তান বিকৃত, বিকলাঙ্গ এবং অকালে কালগ্রাসে পতিত হয় বলিয়াছেন। আমরা দেখিতেছি সেই সকল কার্য্য এখন আমাদের সমাজে প্রতিনিয়ত ঘটিতেছে।

গর্ভাধান বিষয়ে মহর্ষি আত্রেয় বলিয়াছেন :—

"ততঃ পুষ্পাৎ প্রভৃতি ত্রিরাত্রমাসীত—' অর্থাৎ স্ত্রী—ঋতুর প্রথম দিন হইতে তিন দিন পর্য্যন্ত ব্রহ্মচারিণী হইয়া বাহু উপাধানে ভূমিতে শয়ন, ও ধাতব পদার্থ ভিন্ন অন্য পাত্রে ভোজন করিবে। এই সময় মধ্যে গাত্রমার্জ্জনাদি প্রভৃতি কোনরূপ শুদ্ধাচারের কর্ম্ম করিবে না। বলুন তো এই নিয়ম এখন কয়জন মহিলা পালন করিয়া থাকেন ? শুধু কি তাই ? সহবাস সম্বন্ধে ভগবান আত্রেয় নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করিবার জন্য বিশেষভাবে উপদেশ দিয়াছেন :—

"ন চ ন্যুব্জাং—"অর্থাৎ স্ত্রী যদি উপুর হইয়া থাকে অথবা পার্শ্বগর্ভ বা কাৎ হইয়া থাকে, তবে

এ অবস্থায় বীজ গ্রহণ করিবে না। "তন্ত্রাতাশিতা ক্ষুধিতা পিপাসিতা ভীতা" স্ত্রী অত্যন্ত ভোজন করিলে বা পিপাসাতুর হইলে অথবা ভীতা, চঞ্চলচিত্তা, শোকার্ত্তা অথবা ক্ষুব্ধা হইলে অথবা অন্য কোন পুরুষকে ইচ্ছা করিলে অথবা অত্যন্ত কামাতুরা হইলে গর্ভধারণ করে না এবং যদি গর্ভধারণ করে তাহা হইলে বিকৃত সন্তান প্রসব করিবে। 'অতি বালাং অতি বৃদ্ধা:" অত্যন্ত বালিকা, অতিশয় বৃদ্ধা, চিররুগ্না, অথবা রোগগ্রস্তা স্ত্রীর সহিত সহবাস করিবে না।

আর উদাহরণ দেখাইব না। আর্য্যঋষি প্রণীত আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে এরূপ উদাহরণ যথেষ্ট আছে। আমার বক্তব্য, যিনি যাহাই বলুন, ম্যালেরিয়ার তাণ্ডব নৃত্যে বাঙ্গলা দেশ উৎসন্ন যাইতেছে সত্য, কলেরা, বসন্ত, নিউমোনিয়া বেরিবেরি যক্ষ্মা ও কালাজ্বরে বাঙ্গলাদেশ শ্মশান হইতে বসিয়াছে সত্য এবং দারিদ্র্য ও তন্নিবন্ধন খাদ্যাভাবের ফলে আমাদের জীবনীশক্তি আগে হইতেই কমিয়া যাইতেছে এবং তাহার পরে কোন একটী রোগে আক্রান্ত হইলেই আর আমরা সহ্য করিতে না পারিয়া ভবযন্ত্রণার হাত হইতে মুক্তি লাভ করিতেছি—ইহাও সত্য, কিন্তু সর্ব্বোপরি এ কথাও অবিসংবাদিত সত্য যে, সংযমের শিক্ষার অভাবে চরিত্র বল রক্ষা করিতে না পারিয়া আমরা জীবনীশক্তিকে যেরূপ ক্ষীণ ও দুর্ব্বল করিয়া ফেলিয়াছি ও ফেলিতেছি তাহার সহিত দারিদ্র্য ও খাদ্যাভাবে অধিকতর ক্ষীণ ও দুর্ব্বল হওয়ায় কোনও একটী রোগ আসিলে তাহাকে দূর করা আর সম্ভবপর হয় না। আমাদের দেশে ডিস্‌পেপসিয়া এবং ক্ষয়রোগের বৃদ্ধি এমনই করিয়াই হইতেছে এবং তাহার পরিণতিই হইতেছে আমাদের ভগ্নস্বাস্থ্য এবং অকাল মৃত্যু। ইংরাজীতে একটা কবিতা আছে -

The first Physicaan by debauch was made
Excess began and sloth sustains the trade

এই শ্লোক অবলম্বন করিয়া বাঙ্গালী কবি লিখিয়াছেন :

"আদিতে ছিল না হেথা চিকিৎসক জাতি
চিকিৎসা বিজ্ঞান—সে যে নরের অখ্যাতি।
উন্মত্ত আহার পানে, ইন্দ্রিয় সেবনে,
শেষে কাঁদে জরামৃত্যু ব্যাধির পীড়নে।
দেখে তাই অর্থলোভে দেখা দিল এসে—
চতুর মানব কেহ চিকিৎসক বেশে।
অসংযমে এ ব্যবসা হ'য়েছে সৃজিত,
আলস্যে রেখেছে তারে আজিও জীবিত।"

বাস্তবিক কথাটী খুবই ঠিক। প্রকৃত কথা, যদি আমরা ব্রহ্মচর্য্যকে ফিরাইয়া আনিয়া পূর্ব্বেকার নিয়ম পালনে আবার অভ্যস্ত হই যদি আমরা ধর্ম্মের সহিত স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ একাধারে বিজড়িত রহিয়াছে—ইহা মনে করিয়া সকল কর্ম্মে প্রবৃত্ত হই—যদি আমাদের সনাতন শাস্ত্রবিধি মানিয়া সুসন্তান লাভ করিবার জন্য বিশেষ ভাবে চেষ্টা করি—তাহা হইলে জোর করিয়া বলিব—আমাদের জন্য চিকিৎসকের দরকার নাই। চিকিৎসা করাইবার জন্য আমাদের রোগ হইবে না—রোগ হইলেও প্রকৃতির সাহায্যে আপনা আপনিই সারিয়া যাইবে। সুতরাং আমাদিগকে ব্যস্ত হইতে হইবে না। কিন্তু এসব কথা শুনিতেছে কে? আর বলিবই বা কাহাকে?

ম্যালেরিয়ায় পল্লীগ্রাম ধ্বংস হইতে বসিয়াছে,

কিন্তু ইহার কারণ কি আমরা নহি? কোথায় গেল সে সুখের পল্লীবাসের প্রথা? কেন আমাদের প্রাচীন জলাশয়গুলি মজিয়া উঠিল? পরিষ্কার করিবার জন্য কেন পল্লীগ্রামে কেহ নাই? নূতন জলাশয় কেন আর কেহ কাটাইতে চাহে না? গোচারণের মাঠগুলি কেন নষ্ট হইল? পল্লীর প্রান্তর ভূমিতে হৃষ্টপুষ্ট গাভীর দল কেন আর বিচরণ করে না? পল্লীগ্রামের গোলা সকল কেন মরাই শূন্য হইল? পল্লীগ্রামের সে বার মাসে তের পার্ব্বণ কেন উঠিয়া যাইল? গ্রামের সেই সকল সুস্থ যুবকের দল সেই খেলোয়ার ও লাঠিয়ালের দল—সেই ব্যায়ামপ্রদর্শনকারীর দল—সেই শিল্পকলা—সেই সঙ্গীত-বাদ্যালোচনা—সেই স্থপতি ও মূর্ত্তিগঠন সেই বিচিত্র কাব্যরচনা—সেই জমিদার বাড়ীর অবারিত দ্বার—সেই দরিদ্র, অন্ধ, খঞ্জ, ভিক্ষুক আহূত, অনাহূত রবাহূতের দল,—সেই চির উন্মুক্ত অতিথিশালা—সেই গৃহস্থ সকলের আনন্দ কোলাহল সেই সুখ সেই শান্তি সেই সব পূর্ব্বস্মৃতি—কেন পল্লী হইতে উঠিয়া গেল? সে সকলের কারণ কি আমরা নহি? আমরা কেন সেই পল্লীমাতার অনন্ত তরঙ্গায়িত হরিৎ সৌন্দর্য্য,* গোলাভরা ধান দাধিভরা জল, কমলফুল্ল সরসী, ছায়া সুশীতল কুঞ্জকুটীর, অগাধ স্নেহ ও আনন্দভরা হৃদয় ছাড়িয়া কোন আলেয়ার আলোক দেখিয়া, কোন্ মোহিনী সঙ্গীত অনুসরণ করিয়া, মায়ের প্রসাদ ত্যাগ করিয়া, পরগৃহে দাস্যবৃত্তি করিতে আসিয়াছি? আমাদের জন্যই না উর্ব্বরক্ষেত্র উষর হইয়া গেল—সোনার বাংলা শ্মশান হইয়া গেল, চিরতরে সুখের জ্যোৎস্না ডুবিয়া গেল। আমরা কি ইচ্ছা করিলে আবার পল্লীগ্রামে ফিরিয়া গিয়া গ্রামের বনজঙ্গল কাটাইয়া, পুষ্করিণা দীঘিকাগুলির সংস্কার করিয়া—আবার যেমনটী ছিল তেমনটী করিতে পারি না? ম্যালেরিয়-কলেরার হাত হইতে আবার পল্লীগুলিকে রক্ষা করিতে পারি না? কিন্তু সে প্রবৃত্তি আমাদের নাই। আবাল্য আচারভ্রষ্ট হওয়ায় সে প্রবৃত্তি আমাদের চিরতরে নষ্ট হইয়া গিয়াছে। সুতরাং বর্ত্তমান যুগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে চিন্তা করিয়া আমরা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছি যে, বাঙ্গালা যদি তাহার কৃতকর্ম্মের কুফলগুলি এখনও ভাল করিয়া বুঝিয়া তাহার প্রায়শ্চিত্ত করিতে প্রস্তুত না হয়, তাহা হইলে তাহার ধ্বংস সাধন অনিবার্য্য—স্বয়ং ভগবানেরও তাহাকে রক্ষা করিবার সাধ্য নাই।

———

দার্জ্জিলিং

অধ্যাপক শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল M.A , B L.

পথের বর্ণনায় সময় নষ্ট না ক'রে এ:কবারে দার্জ্জিলিং সহর নিয়ে পড়া যাক্।

দার্জ্জিলিং সহর দু'টি পাহাড়ের উপর অবস্থিত। সহরের রাস্তাগুলো এঁকে বেঁকে সরীসৃপ গতিতে চলেছে—দেখ্তে বড়ো সুন্দর। সহরটি ছোটো। কিন্তু বড়োই সুন্দর। এখানে প্রকৃতি তার নিত্য নূতন লীলা দেখাচ্ছেন। দূরে তুষার কিরিটী কাঞ্চনজঙ্ঘা যে এক অপূর্ব্ব দৃশ্য। কাঞ্চনজঙ্ঘার আশে পাশে আরো কতকগুলি শৃঙ্গ - সর্ব্বদাই বরফে ঢাকা।

দার্জ্জিলিং ষ্টেশন থেকে বাজার মাইল খানেক হবে। বাজারটি সমতল স্থানে অবস্থিত—খুব প্রকাণ্ড। বাজারের নীচে চাঁদমারী দার্জ্জিলিঙের বাঙালী পাড়া। বাজারের আশে পাশে ভুটিয়ারা বাস করে। এই সব কারণে বাজার ও তার চার পাশের জায়গা বড়ই নোংরা ও অস্বাস্থ্যকর।

দার্জ্জিলিঙে বেড়াবার প্রধান জায়গা ম্যাল। এটি একটি খোলা মাঠের মতো। চারদিকে বসবার জন্যে বেঞ্চি পাতা আছে। এইখানেই সকাল সন্ধ্যায় সকলেই হাওয়া খেতে আসেন। ম্যাল ও তার আশপাশটাই দার্জ্জিলিঙের চৌরঙ্গি। যতো বড়ো বড়ো দোকান, বড়ো বড়ো হোটেল সবই এখানে। রোড, ম্যাকেঞ্জি রোড, ক্যালকাটা রোড বার্বাহিন রোড, আরও অনেকগুলি ম্যালে কিম্বা তার কাছে মিশেছে।

ম্যাল থেকে খানিক এগিয়েই অব্জারভেট্রি পাহাড়। পাহাড়টি খুব উঁচু ও সমতল। এই পাহাড়ের উপর তিব্বতী মন্দির আছে, আর এখানে একটি গুহা আছে,—প্রবাদ যে, তার ভিতর দিয়ে তিব্বত পর্য্যন্ত সুড়ঙ্গ পথ পাওয়া যায়। যে তিব্বতী মন্দিরের কথা বলেছি, সেইটে হচ্ছে

গয়াবাড়ী রেল ষ্টেশন।

সুকনা-অরণ্যানী

দুর্জ্জয় লিঙ্গ মহাদেবের মন্দির এই দেবতার পথ অনুসারে নাকি দার্জ্জিলিং সহরের, পথ পত্তনী হয়।

অব্‌জারভেটরী পাহাড় থেকে অনেক দূর দেখা যায়। তিব্বত ও ভুটানের ওপারের পাহাড়-গুলো এখান থেকে দৃষ্টিপথে পড়ে। তাদের ব্যবধান উচ্চতা ও অবস্থিতি বোঝাবার জন্য সুন্দর ম্যাপ টাঙানো আছে।

অব্জারভেটরী পাহাড় পেরিয়ে লাট সাহেবের কুঠি আর তা' থেকে খানিক দূরে বর্চহিল পাহাড়। এই পাহাড়টি অতি সুন্দর ও সুবিখ্যাত। এখানে বনভোজন দার্জ্জিলিং প্রবাসীদের একটি প্রধান আমোদ।

বাজার থেকে কার্টরোড ধরে' খানিক দূর গেলেই কার্টরোডের নীচে বোটানিক্যাল গার্ডেন। এখানে অনেক পাহাড়ী ফুলের গাছ। হরেক রকমের ফার্ণ ও অর্কিড সংগ্রহ করা হয়েছে। এই বাগানটি পাহাড়ের ঢালুর ওপর তৈরী।

দার্জ্জিলিঙে যেখানে বর্দ্ধমান মহারাজার প্রাসাদ ঠিক তার ওপরে যে পাহাড় উঠেছে, তার নাম জলাপাহাড়। এই জলাপাহাড় খুব উঁচু। এখানে যাবার একটা রাস্তা বেশ কিছু খাড়াভাবে উঠেছে। সে রাস্তায় জলাপাহাড় যেতে গেলে শীতের দেশেও গলদঘর্ম্ম হতে হয়। কিন্তু বড়ো রাস্তা দিয়ে গেলে পৌঁছিতে দেরী হ'লেও কষ্ট হয় কম। এই জলাপাহাড়ের ওপরে দার্জ্জিলিঙের সৈন্যাবাস। আর ঢালুর ওপর রাস্তার ধারে অনেক বড়োবড়ো বাড়ী আছে। দার্জ্জিলিঙের প্রসিদ্ধ সেণ্টপ্লল, স্কুল এই পাহাড়ের ওপর আছে।

জলাপাহাড়ের খানিক দূরে কাটা পাহাড়।

সেণ্ট্‌পল্‌স্‌ স্কুলের উপর থেকে বরফ স্তূপ ও দার্জ্জিলিঙের সাধারণ দৃশ্য।

সেখানে কামানের ব্যাটারি আর গোলন্দাজ সৈন্যদের থাকবার ব্যবস্থা আছে।

দার্জ্জিলিঙে সাহেবদের থাকবার জন্যে অনেক বড়োবড়ো হোটেল আছে। তার ভেতর Wood lands, Rockvilla Grand ও Central হোটেলই নামজাদা।

সহরের মাঝখানে একটা ছোটো পাহাড়ের ওপর ইডেন স্যানিটেরিয়ম। রুগ্ন ও দুর্ব্বল সাহেব কর্ম্মচারীদের চিকিৎসা ও সেবাশুশ্রূষার জন্যে ১৮৮৩ সালে দু'লাখ টাকা খরচ ক'রে এই স্বাস্থ্যাবাস তৈরী হয়েছে। সে সময় ছোটলাট ছিলেন সার আস্‌লি ইডেন। তাই তাঁর নামে এই স্বাস্থ্যাবাসের নামকরণ হয়েছে।

দার্জ্জিলিঙে ভারতবাসিদের থাকবার সর্ব্বপ্রধান স্থান লোইস্‌ জুবিলি স্যানিটেরিয়াম। ১৮৮৭ সালের মে মাসে ভারতেশ্বরী ভিক্টোরিয়ার জুবিলি উৎসব স্মরণার্থ এই স্বাস্থ্যনিবাস প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল। ইহার দুইটি বিভাগ—হিঁদুয়ানি

বিভাগ ও সাহেবিয়ানা বিভাগ। দার্জ্জিলিঙের মতো দুর্ম্মূল্য জায়গায় এই স্বাস্থ্য নিবাসে থাকবার খরচ খুবই কম। যক্ষ্মা রোগীদের জন্য আলাদা ব্যবস্থা এখানে আছে।

সহরের কিছু দূরে সিঞ্চল পাহাড়। সেখানে ঝর্ণার জল ধরা থাকে আর সেই জল পাইপ করে' দিয়ে এসে' সহরে সরবরাহ করা হয়।

১৮৯৮ সালে প্রথম দার্জ্জিলিং সহরের বৈদ্যুতিক আলোর ব্যবস্থা হয়। সহর থেকে দু'মাইল নীচে সিদারপোং বনে একটা উপত্যকা আছে। সেখানকার অনেকগুলো ঝর্ণা বেঁধে' সেই জলের স্রোত থেকে বৈদ্যুতিক শক্তি প্রস্তুত করা হয়। সিদারপোং যাওয়া আসা বড়োই কষ্ট সাপেক্ষ।

১। টাইগার হিল্ থেকে অরুণোদয়।

ঘুম পাহাড়ের কাছে টাইগার হিল সেখান থেকে গৌরীশঙ্কর শিখরে সূর্য্যোদয় দর্শন দার্জ্জিলিং প্রবাসীদের অবশ্য কর্ত্তব্য। সে এক অভিনব দৃশ্য! কিন্তু সকলের ভাগ্যে তা' দর্শন করবার সুযোগ ঘটে না। পরিষ্কার আকাশ দার্জিলিঙে পাওয়া যায় না বল্লেই হয়। আর আকাশ পরিষ্কার না থাক্‌লে সূর্য্যোদয়ের গরিমা উপভোগ করা দুষ্কর। টাইগার হিল বা বড়ো সিঙ্কাল সূর্য্যোদয় দেখ্‌তে গেলে রাত থাকতে সেখানে পৌঁছানো চাই। আর সেখানকার ডাক বাংলাতে থাকবার ব্যবস্থা আগে থেকে করতে হয়।

দার্জ্জিলিং সহর থেকে মাইল চারেক দূরে সহর থেকে অনেক নীচে লিবং। সেখানে ইংরেজ সৈন্যের ব্যারাক আছে। এইটি পাহাড়ের চূড়া কেটে' ফেলে' অনেক টাকা খরচ করে' সেখানে ঘোড়দৌড়ের মাঠ তৈরী করা হয়েছে। মাঠটি ছোট। কিন্তু পাহাড়ের ওপর এর চেয়ে বড়ো মাঠের আশা করা যেতে পারে না।

দার্জ্জিলিং থেকে ঘুমে যাবার পথে রেল লাইনে যে লুপটি পড়ে, তার নাম বাতাসিয়া লুপ। সেই লুপটির পরিসর খুব বড়ো। সেটি দার্জ্জিলিঙের একটা দেখবার জিনিষ।

দার্জ্জিলিং সহর খুব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন। ধূলার কোন চিহ্ন নেই। সহরের ময়লা নিষ্কাশনের জন্য প্রাকৃতিক যে ব্যবস্থা আছে, তাই যথেষ্ট। তার

Three reasons why your choice for the Pujah holidays Should be

DARJEELING

1 It is the prettiest Hill Station in India ;

2. For people in Calcutta and its neighbourhood it is the cheapest Hill Station to visit ;

3. To no other Hill Station is the journey so comfrtable. The Darjeeling Mail now leaves Calcutta at a comfortable hour after Dinner, viz 20. 6 hrs (8 30 P. M. Calcutta Time). Siliguri is reached at 9.10 hrs. next morning (change to D. H. Ry) and the hill train leaves at 6.55 hrs after Tea, arriving at Darjeeling at 12.43 hrs.

On the return journey the D. H. R. Darjeeling Mail leaves Darjeeling at 14. hrs., arriving at Siliguri at 1935 hrs (change to E. B. Ry). The Broad Gauge Train leaves Siliguri at 20.15 hrs., after Dinner and arrives at Calcutta at 7 hrs (7.24 A. M. Calcutta Time) next morning.

Pujah Concession Return Tickets will be issued during the period 12th October to 10th November 1928 and will be available for completion of the return journey within 45 days subject to the condition that such tickets will cease to be valid after midnight of the 10th December 1928.

Concession Return Fares from Calcutta to Darjeeling—

First class	...	Rs. 73/9.
Second class	...	„ 41/4.
Servants (Single Journey only)	...	„ 10/1/9.

Literature and other information on application to the Publicity Officer, E. B. Railway, 3 Koilaghat Street, Calcutta, (Telephone Regent 705).

No. T/242.

ওপর মিউনিসিপ্যালিটি নানা রকম ব্যবস্থা করে' সহরটিকে বেশ ঝর্‌ঝরে করে' রেখেছেন।

সহরের ভিতর প্রধান প্রাকৃতিক দৃশ্য ভিক্টোরিয়া জলপ্রপাত। এই প্রপাতটির ওপর চারটি পোল আছে। সেই সব পোল দিয়ে লোক যাতায়াত করে।

সেপ্টেম্বর থেকে নবেম্বরের মাঝামাঝি পর্য্যন্ত দার্জ্জিলিঙে থাকার সবচেয়ে ভালো সময়। তখন বৃষ্টি থাকে না এবং প্রকৃতিও তার যা' কিছু সৌন্দর্য্য খুলে' দেয়। কাজেই পূজার ছুটিটা দার্জ্জিলিঙে কাটানো খুবই ভালো—স্বাস্থ্যের উন্নতি, মনের স্ফূর্ত্তি, দুইই একসঙ্গে হয়।

অল্পদিনের মধ্যে স্বাস্থ্যের উন্নতি দার্জ্জিলিঙে যেমন হয় এমন বড়ো কোথাও হয় না। এখানে জিনিষপত্র এক মাছ ছাড়া বিশেষ দুর্মূল্য নয়। মাখম খুবই সস্তা এবং খুবই সুস্বাদু। তা'ছাড়া তরীতরকারী অজস্র।

কুয়াশাই এখানকার স্বাস্থ্যের বিশেষ সহায়ক। কুয়াশার ভিতর বেড়াইলে শরীরে দ্বিগুণ বল পাওয়া যায় এবং খুবই ক্ষুধার উদ্রেক হয়। এখানে হাঁটার একটা সুবিধা আছে এই যে, খুব হাঁপিয়ে পড়লে সামান্য বিশ্রামের পর পথকষ্ট আর মোটেই অনুভূত হয় না।

দার্জ্জিলিঙের এক বিপদ ঠাণ্ডা লাগা। এখানে

হিমালয়ের লীলা

সকলের সর্ব্বদা underwear পরা উচিত। নইলে হঠাৎ ঠাণ্ডা লেগে গেলে Hill Diarrhœa হবার সম্ভাবনা—আর সে রোগ একবার ধরলে সাংঘাতিক। এ বিষয়ে সকলের সাবধান হওয়া দরকার।

ই, বি, রেলওয়ের কৃপায় দার্জ্জিলিং যাতায়াত খরচ বেশী পড়েনা আর ট্রেণও বেশ সুবিধারনয়।

আজকাল শিলিগুড়ি থেকে motor service হওয়ায় দার্জ্জিলিং যাওয়ার আরও সুবিধা হয়েছে।

পূজার সময় concession এর দরুণ দার্জ্জিলিং যাওয়া আসার খরচ অর্দ্ধেক লাগে। সামনে বিজ্ঞাপন্ন পৃষ্ঠায় ভাড়ার হার ও ট্রেণের সময় দেওয়া হোল। এ সুযোগ কারো হারানো উচিত নয়।

সিফিলিস।

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

ডাঃ শ্রীনরেন্দ্র নাথ ঘোষ L. M. S.

পূর্ব্বে শ্রাবণ মাসের সংখ্যায় বলা হইয়াছে যে injectionএর পরেই বুকে যন্ত্রণা পূর্ব্বক মুখ লাল হওয়া ও নাড়ীর দ্রুত স্পন্দন এবং শ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট হয় যখন adrenalin দিবার উপযোগিতা হয়; ইহা ছাড়া মধ্যে রোগী অজ্ঞান ও হইয়া যাইতে পারে। অনেক সময় মাথায় যন্ত্রণা অনুভব করে, বমি করিতে থাকে ,নাড়ীর গতি ক্ষীণ হইয়া মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে। এরূপ অবস্থায় রোগীকে তৎক্ষণাৎ শোয়াইয়া দিবে। মাথার দিকটী নিচু ও পায়ের দিকটী উঁচু করিয়া দিবে। ইহাতে যদি রোগী সুস্থ না হইয়া উত্তরোত্তর খারাপ হইতে থাকে তাহা হইলে কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস (artificial respiration) দিবে ও Strychnine এবং Camphor in oil বা Camphor in Ether injection দিবে। অনেকের injection এর পরেই বুকে যন্ত্রণা হয়, মুখ লাল হইয়া উঠে ও নাড়ী খুব দ্রুত চলিতে থাকে এবং নিশ্বাস লইতে কষ্ট হয়—এতদবস্থায় adrenalin injection দিবে।

ইনজেক্‌সনের প্রতিক্রিয়া প্রায় ৬ঘণ্টার মধ্যে প্রকাশ পায়। বিষক্রিয়ার জন্য অত্যন্ত অধিক জ্বর হয়—১০৪ বা ১০৫ পর্য্যন্ত জ্বর উঠে মাথার অত্যন্ত যন্ত্রনা হয়, কাঁপুনি হয় ও রোগী পিঠে অত্যন্ত ব্যথা অনুভব করে বমি হয় ও পেটে যন্ত্রনা হইয়া থাকে এবং কখনও কখনও সর্ব্বশরীর আমবাতের ন্যায় ফুলিয়া উঠে। এরূপ ক্ষেত্রে রোগীকে যথেষ্ট পরিমাণে জলবালি, দুধ, জোলাপ ও শীতল জলে স্নান করাইয়া দিবে, মাথায় বরফ দিবে ও Iodine 10 c.c. শিরার ভিতর ইনজেক্‌সন দিবে।

মস্তকের ভিতর, ত্বকের নিম্নে, যকৃতে বা মূত্রাশয়ে সূক্ষ্ম শিরায় Endothelium ধ্বংস হইয়া পারিপার্শিক তন্তুতে (perivascular tissue) রক্ত ও সিরাম বহির্গত হইয়া বিপদ ঘটিতে পারে; বিশেষতঃ মস্তকের ভিতরে এইরূপ ঘটিলে রোগী অত্যন্ত শীরঃপীড়া বোধ করে, তড়কা হয়, পরে অজ্ঞান (coma) হইয়া মৃত্যু মুখে পতিত হয়। যদিও এই উপসর্গটি বিরল তথাপি যদি হয় তাহা হইলে নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বনীয়।

১। Lumbar Puncture অর্থাৎ মেরুদণ্ড ছিদ্র করিয়া 15—20 c. c. cerebro-spinal fluid বাহির করিয়া দিবে।

২। শিরা হইতে অন্ততঃ 15 ozs রক্ত বাহির করিয়া দিবে।

৩। adrenalin or Iodine intravenous (শিরার মধ্যে) injection দিবে।

ত্বকের নিম্নে হইলে হয় আমবাতের ন্যায় ফুলিয়া উঠিতে পারে ও রোগী খুব চুলকাইতে থাকে; ইহা শাঘ্রই সারিয়া যায় অথবা Exfoliative dermatitis হইতে পারে, ইহা অতি সাংঘাতিক। ইহাতে মুখ ফুলে, সমস্ত শরীর লাল , ফোস্কা হয় উঠে ও পরে পুঁজ নেয়, উপরের চামড়াটি আঁইসের ন্যায় উঠিয়া যাইতে থাকে ও অসম্ভব চুলকাইতে থাকে। সারিয়া যাইবার পরও সমস্ত শরীরের চামড়া বেশ শক্ত ও খসখসে থাকে। ইহাতে জ্বর খুব বেশী হয়, অত্যন্ত মাথার যন্ত্রনা হয়, এবং কখন কখন রোগী অনেকবার পাতলা বাহ্যে

করিয়া থাকে, প্রায় Broncho-Pneumonia or toxaemiaয় মৃত্যু ঘটে।

Exfoliative Dermatitis সারিতে চায় না। রোগের প্রারম্ভে 25 c. c. 25% alkaline Glucose শিরার মধ্যে ইঞ্জেকসন করিলে এবং সারিয়া না যাওয়া পর্য্যন্ত একদিন অন্তর এরূপ ইঞ্জেকসন করিলে অনেক সময় এই রোগটি সারিয়া যায় চুলকানিও অনেক কমিয়া যায়। Dusting powder সর্ব্বাঙ্গে মাখাইবে ও Calamine Lotion লাগাইলে যন্ত্রনার অনেক উপশম হয়। চামড়া ফাটিয়া গেলে 5—10% Ichthyol মলম লাগাইবে ও Colloidal Iodine খাইতে দিবে। মাছ, মাংস, ডিম বন্ধ করিয়া ঘোল, ডাবের জল ও মিছরির জল এবং বার্লির জল অধিক পরিমাণে খাইতে দিবে। রোগী আরোগ্য হইবার পরও কিছুদিন কোনরূপ গুরুপাক দ্রব্য দেওয়া উচিত নয়।

সিফিলিস্ এর জন্য মূত্রে albumen পাওয়া গেলে arsenc-benzol ইঞ্জেকসনে উপকার হয়। ইঞ্জেকসনের পূর্ব্বে মূত্রে যদি albumen না থাকে এবং ইঞ্জেকসনের পর তিন দিনের মধ্যে যদি উহা মূত্রে দেখা দেয় তাহা হইলে ইঞ্জেকসন বন্ধ করিয়া তখনই ঘোল, ডাবের জল, বার্লি জল খাইতে দিবে ও সম্পূর্ণ বিশ্রাম করিবার ব্যবস্থা করিবে। যকৃতের দোষের জন্য Jaundice হইলে বা যকৃতের দোষের জন্য ইঞ্জেকসন দিবার পরও Jaundice হইলে তৎক্ষণাৎ ইঞ্জেকসন বন্ধ করিয়া Emetine ইঞ্জেকসন দিবে ও নানারূপ ক্ষারজাতীয় ঔষধ যথা Soda bicarb, Soda benzoas, Soda sulph খাইতে দিবে ও যাহাতে বাহ্যে ও প্রস্রাব সরল থাকে তাহার ব্যবস্থা করিবে। ইঞ্জেকসনের পর কখনও দুই চক্ষু লাল হইয়া উঠে ও পিঁচুটী কাটিতে থাকে; এই জাতীয় চক্ষু প্রদাহ খুব সামান্য রকমের হইয়া থাকে এবং অল্পেই সারিয়া যায়। যদি অল্পে না সারে তখন Lotio Protargol 4% করিয়া চোখে ২।৩ বার করিয়া দিলেই সারিয়া যায়। কখনও কখনও যে শিরাটীতে ইঞ্জেকসন দেওয়া যায় তাহা দড়ার ন্যায় ফুলিয়া উঠে ও অত্যন্ত ব্যথা হয় (Phlebitis); এরূপ স্থলে হাতটী একটী ঝুলির ভিতর (Sling) দিয়া গলার সহিত উঁচু করিয়া বাঁধিয়া রাখিবে ও ব্যথার স্থানে Ichthyol, Belladonna এবং Iodised vasogen দিয়া ধীরে ধীরে লাগাইবে।

অপেক্ষাকৃত নূতন ঔষধ যাহা মাত্র ছয় বৎসর কাল সিফিলিস্ চিকিৎসায় স্থান অধিকার করিয়াছে সেই যে বিস্‌মাথ তাহার সম্বন্ধে কিছু বলিয়া 'সিফিলিস্' সম্বন্ধে প্রবন্ধটী শেষ করিব। ১৮৮৯ খৃঃ অব্দে Bealger সাহেব প্রথমে aminocitrate of Bismuth দিয়া ইঞ্জেকসন করিয়া এত অধিক বিষক্রিয়া পান যে যদিও Bismuth তাঁহার মতে সিফিলিস্ আরোগ্য করিতে সক্ষম তাহা হইলেও তিনি উক্ত ঔষধটী ব্যবহার করিতে পুনরায় সাহস পাইতে-ছিলেন না। ১৯১৬ সালে Santou ও Roberts বিসমাথের সিফিলিস্ বীজাণু ধ্বংস করিবার ক্ষমতা স্বীকার করেন। তাঁহাদের পরবর্ত্তী গবেষণায় Czernach ও Lavacliti সিফিলিস্ বীজাণু শরীরের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া সিফিলিস্ রোগাক্রান্ত করিয়া বিসমাথ দ্বারা চিকিৎসা করাইয়া আরোগ্য করেন এবং বিসমাথের সিফিলিস্ আরোগ্য করিবার শক্তির অপ্রতিহত প্রভাব দেখান। Fournin

ও Guenot ইহা মানবদেহে ব্যবহার করিয়া যথেষ্ট উপকার পান ও এতৎ সম্বন্ধে বহু গবেষণার ফলে স্থির করেন যে বিসমাথ, আর্সেনিক এর ন্যায় উপকারী না হইলেও ইহাতে সিফিলিস্ বীজাণু ধ্বংস করিবার শক্তি Mercury অপেক্ষা অনেক অধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। এতদ্ভিন্ন অনেক Arsenic fast ও Mercury fast রোগী আছে যাহাদের arsenic or mercury প্রয়োগ করিয়া কোন উপকার হয় না। সে ক্ষেত্রে বিসমাথ প্রয়োগে বিশেষ সুফল প্রত্যাশা করা যাইতে পারে। বিসমাথের প্রয়োগবিধি এক্ষণে বিচার্য্য। বিসমাথ মাংসপেশীতে ইঞ্জেকসন দ্বারা প্রয়োগ করা বিধেয়। শিরার ভিতর ইঞ্জেকসন দেওয়া হইলে বিষম বিষক্রিয়া হয় বলিয়া বিসমাথ ওরূপ ভাবে দেওয়া শ্রেয়ঃ নয়। Merk দু একটী বিসমাথ ঘটিত ঔষধ যথা Tarto Bi (Bismath Soilion Tartrate) এবং **Wismulen** (B smath cemmno cipute) এর উল্লেখ করিয়াছেন যাহাদের শিরার ভিতরে injection দিবার ব্যবস্থা কিন্তু R. Magnus এক C. C. Wismulen শিরার মধ্যে ইঞ্জেকসন দ্বারা প্রবেশ করণান্তর একটী রোগীর তৎক্ষণাৎ মৃত্যু হইতে দেখিয়াছেন। অতএব এভাবে শিরার মধ্যে বিসমাথ দিবার চেষ্টা পরিত্যাগ করাই সর্ব্বথা ও সর্ব্বদা মঙ্গল। অনেকের ধারণা পারদ যেরূপ শরীরে মর্দ্দন করিলে শরীরাভ্যন্তরে প্রবেশ লাভ করে বিসমাথ ও তদনুরূপ মর্দ্দনের দ্বারা শরীরের ভিতর প্রবেশ লাভ করিতে সক্ষম; এইরূপ মর্দ্দন করিলে (inunotion) হয়ত বিসমাথ কিয়ৎ পরিমাণে— শরীরের ভিতর যাইতে পারে কিন্তু তাহা 'সিফিলিস্' এর বীজাণু ধ্বংস করিবার পক্ষে আদৌ শক্তিশালী নহে। সম্প্রতি বৈজ্ঞানিক উন্নতি সাপেক্ষ মৌলিক গবেষণা প্রসূত (Research) বিসমাথ ঘটিত একটী ঔষধ যাহা 'বিস্নোন্' (Bisnone) নামে চিকীৎসা জগতে নিজের অধিকার বিস্তার করিয়া প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছে তাহা শিরাভ্যন্তরে ইঞ্জেক্শন্ দিবার জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে এবং ইহাতে পূর্ব্বোক্ত কথিত কুফল ফলিতে অর্থাৎ মৃত্যু হইতে দেখা যায় না বরং অন্যান্য ইঞ্জেক্শনের ন্যায় নির্দ্দোষ। উক্ত ঔষধটী School of Tropical medicinsএর ডাঃ চোপ্রা Lt-Col I. M. S অনেক চেষ্টার পর আবিষ্কার করিতে সক্ষম হইয়াছেন।

বিসমাথ ঘটিত অনেক ঔষধ বাজারে পাওয়া যায়; তন্মধ্যে যে ঔষধে বিসমাথ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে থাকে সেই ঔষধ ব্যবহার করিলে ফল বেশী পাওয়া যায়। ইহা ব্যতাত যে ঔষধ-গুলি কম যন্ত্রণাদায়ক হয় প্রায় সেই গুলিই অধিক ব্যবহার হইয়া থাকে। সাধারনতঃ দেখা যায় Soluble Preparation (সম্পূর্ণ দ্রবণীয় ঔষধগুলি) অপেক্ষা Susp nsion Preparation গুলি কম যন্ত্রণাদায়ক সুতরাং অধিক পরিমাণে ব্যবহার্য্য। Christiansen, Hersey এবং Lomholt বিসমাথ কিভাবে শরীরে প্রবেশ লাভ করে এবং ইহার বহির্গমনের দ্বার কি তাহা বিশেষ ভাবে এবং যথার্থরূপে Radio—Chemical উপায়ে নির্দ্ধারণ করিয়া এই ধার্য্য করিয়াছেন যে বিসমাথ বেশীর ভাগ প্রস্রাবের ভিতর দিয়া বহির্গত হইয়া থাকে; বাহ্যের সঙ্গে যতটুকু বহির্গত হয় তাহার প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণ প্রস্রাবের সঙ্গে বাহির হইয়া

যায়। এক্ষণে 'সিফিলিস্' সম্বন্ধে যতটুকু জ্ঞান সম্ভবপর ও তাহার চিকিৎসা সম্বন্ধীয় যাবতীয় ঔষধ ও উপাদান সমস্ত একে একে বর্ণনা করা হইল সত্য; কিন্তু জনসাধারণের প্রতি আমার এই অনুরোধ যে এই রোগসম্বন্ধীয় জ্ঞানলাভের পর যাহাতে ইহার প্রসারতা ব্যাপকভাবে বর্দ্ধিত না হয় ও সমাজের অমঙ্গল আনয়ন না করে তৎপ্রতি ব্যক্তিগত ভাবে ত বটেই সমষ্টিগতভাবে লক্ষ্য করিয়া চলিলে এই মরণোন্মুখ বাঙ্গালী জাতির মরণের অন্ততঃ একটী পথও বন্ধ করিতে পারা যাইবে। প্রথমতঃ শিক্ষার দ্বারা ও শারীরিক উন্নতির দ্বারা স্বভাব চরিত্র গঠিত হউক, সদ্বৃত্তি গুলি প্রস্ফুটিত হউক, নৈতিক আলোচনা সমধিক ভাবে বর্দ্ধিত হউক এক কথায় মানুষ তৈরী হউক তবে ত দেশ রক্ষা পাইবে। দ্বিতীয়তঃ সকলেরই শিক্ষা ও মানসিক বৃত্তি এক রকমেরই যে হইবে তাহা আশা করা যায় না; কুপ্রবৃত্তি বশে বা কেহ কেহ ক্ষণিক মোহ বা উত্তেজনা তাড়িত হইয়া ভ্রান্তিবশতঃ কুকর্ম্ম অনুষ্ঠান করিয়া ফেলে দেখা যায় তাহাদের অনুরোধ অন্ততঃ এ সব কুকর্ম্ম করিবার পূর্ব্বে তাহার ফলাফল সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হইয়া ও সুবিচার করিয়া তবে যেন এই সব কর্ম্ম করিতে অগ্রসর হন্। তৃতীয়তঃ যখন ভ্রান্তিবশতঃ কুকর্ম্ম করিয়া ফেলিয়াছেন তখন আর ভাবিবার সময় নাই; একটী ভুল বাঁচাইতে গিয়া নিজের ও দশের এবং তৎসঙ্গে সমাজের অকল্যাণ না বাড়াইয়া যাহাতে সেই ভুল সংশোধন করিতে পারেন তাহার উপায় অবিলম্বে অবলম্বন করা কর্ত্তব্য। তৎক্ষণাৎ একটী সুচিকিৎসকের পরামর্শ মত কার্য্য করা দরকার এবং তাঁহার নিকট কোন কথা গোপন না করিয়া তিনি যেরূপ ব্যবস্থা করেন তাহা বর্ণে বর্ণে পালন করা দরকার। ইউরোপীয়দিগের মধ্যে প্রায় শতকরা নিরানব্বই জন এইরূপ একটী কুকর্ম্ম করিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের সাহায্য লইয়া থাকে; আমাদের ভিতর গোপন করিবার ইচ্ছা বেশী বলবতী। তাই বলিতেছিলাম সাবধান নিজেরা মানুষ হইবার চেষ্টা কর ও মানুষ হইতে শিখ, তাহা হইলে সমস্ত ফিরিয়া আসিবে। দ্বিজ রায় (D. L Roy) এর কথায় বলিতে গেলে বলিতে হয় "গিয়াছে দেশ দুঃখ নাই আবার তোরা মানুষ হ"—মানুষ হ' মানুষ হ'। মানুষ হওয়া ছাড়া আর তোমাদের নিকট আমার কিছু বলিবারও নাই বা চাহিবারও নাই।

ডাঃ জলধর মণ্ডল এল্‌-এম-এস, ভক্তিবিনোদ।

সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার জলধর মণ্ডল এল্ এম্ এস্ গত ২৪শে শ্রাবণ বরাহ নগরে গঙ্গাতীরে দেহত্যাগ করিয়া স্বীয় সাধনোচিত ধামে প্রয়ান করিয়াছেন। তাঁহার বয়স মাত্র ৫৪ বৎসর হইয়াছিল।

১২৮১ সালে ফাল্গুনমাসে বসিরহাট মহকুমার অধীন আড়বালিয়া গ্রামে ডাক্তার জলধরের জন্ম হয়। ৺প্রাণনাথ মণ্ডল মহাশয় তাঁহার পিতা। শৈশবে ও বাল্য জীবনে তাঁহাকে একান্ত দুঃখের ও দারিদ্র্যের সহিত সংগ্রাম করিতে হইয়াছিল, এবং এই অসম সংগ্রামে স্বীয় অদ্ভুত অধ্যবসায়ও পরিশ্রমের বলে তিনি বিজয়ী হইয়াছিলেন। নদীয়ার ৺গণেশচন্দ্র মণ্ডল ৺দূর্গাচরণ মণ্ডল ও ধান্য কুড়িয়ার সুপ্রসিদ্ধ দানবীর ৺ শ্যামাচরণ বল্লভ ও ৺ রায় উপেন্দ্রনাথ সাউ বাহাদুরের আনুকুল্যে ও উৎসাহে তাঁহার বিদ্যালাভ সম্ভব হইয়াছিল। নিম্ন প্রাথমিক, উচ্চপ্রাথমিক, মধ্যবাংলা প্রভৃতি যাবতীয় পরীক্ষায় তিনি উচ্চবৃত্তি লাভ করিয়াছিলেন। এনট্রান্স পরীক্ষায় তিনি কুড়িটাকা বৃত্তি পাইয়াছিলেন। পরে ডাফকলেজ হইতে এফ, এ, পাশ করিয়া তিনি মেডিক্যাল কলেজে ভর্ত্তি হন। মেডিক্যাল কলেজে শেষ পরীক্ষায় সসম্মানে উত্তীর্ণ হইয়া তিনি চিকিৎসা ব্যবসায় অবলম্বন করেন, কলিকাতার সুপ্রসিদ্ধ সার্জ্জেন ললিতমোহন ব্যানার্জ্জি তাহার সহপাঠী। চিকিৎসা ব্যবসায়ে তাঁহার অনন্যসুলভ প্রকৃতিদত্ত শক্তি ছিল ও এই ব্যবসায়ে তিনি প্রভুত যশঃ অর্জ্জন করিয়াছিলেন। ইচ্ছা করিলে তিনি প্রচুর অর্থ উপার্জ্জন করিতে পারিতেন। কিন্তু তিনি কলিকাতা প্রভৃতি অর্থার্জ্জনের প্রকৃষ্টস্থান পরিত্যাগ করিয়া, মোটা মাহিনার প্রলোভন ত্যাগ করিয়া, ভবিষ্যতের অতি উজ্জ্বল সম্ভাবনা পরিত্যাগ করিয়া যেখানে দুঃখে ও দরিদ্র্যতায় আচ্ছন্ন হইয়া বিনা চিকিৎসায় মূক জনসমাজ অবশ্যম্ভাবী ধ্বংশের মুখে প্রতি নিয়ত প্রবল বেগে প্রধাবিত হইতেছে, সেই পরিত্যক্ত হৃতশ্রী পল্লীমায়ের কোলে দরিদ্র নারায়ণের সেবার জন্য নিজে চির দারিদ্র্যকে বরণ করিয়া তাঁহার জন্মভূমির নিকটেই ধান্য-কুড়িয়া গ্রামে

কর্ম্মক্ষেত্র স্থির করেন। তাঁহার হৃদয় অতিদয়া প্রবণ ও পরদুঃখ কাতর ছিল, এই কারণে তিনি অধিক অর্থ উপার্জ্জন করিতে পারেন নাই সত্য, কিন্তু দরিদ্রনারায়ণের সেবায় আত্মনিয়োগজনিত আত্মপ্রসাদ ও সুচিকিৎসার জন্য বিমলযশঃ ও পল্লীগায়ের কোলের সুলভ শান্তি তিনি প্রভূত পরিমাণ পাইয়াছিলেন। সুচিকিৎসায় তাঁহার যশঃ চারিদিকে ব্যপ্ত হইয়া পড়িয়াছিল. কঠিন দুরারোগ্য পীড়ার চিকিৎসার জন্য অতি দূরদেশ হইতে তিনি সবহুমানে আহুত হইতেন। তিনি রোগীর বাড়ী আসিলেই রোগী ও তাহার অভি ভাবকের মনে হইত রোগীর অর্দ্ধেক রোগ কমিয়া গেল, রোগীর প্রতি তাঁহার দয়া ও সহানুভূতি চিকিৎসক মাত্রেরই অনুকরণ যোগ্য।

তিনিকোন প্রতিভাশালী চিকিৎসক ছিলেন না, তাঁহার হৃদয়ে এক চিরবৈরাগ্য বাস করিত। ধনের মোহ, যশের মোহ, প্রতিপত্তির মোহ, এই বৈরাগীকে আচ্ছন্ন করিতে পারে নাই। তাঁহার সাধকচিত্ত বৈষ্ণব রস্ সাধনায় সর্ব্বদা তন্ময় থাকিত। তিি ধান্য কুড়িয়ায় শ্রীশ্রী৺রাধাকান্তেব মন্দিরে ভক্তমণ্ডলী লইয়া যে রসচক্র সৃষ্টি করিয়াছিলেন তথায় অতিদূর গ্রাম হইতে মধুকর বৃত্তি ভক্তগণ মধু আস্বাদন করিতে আসিতেন ও মোহিত হইতেন।

গীতবাদ্যে তাঁহার বিপুল অনুরাগ ও দৈবীশক্তি ছিল। এমন লীলাকীর্ত্তনগান আমরা শুনি নাই। তাঁহার মধুর কীর্ত্তন ও নামগানে পাষাণ ও গলিয়া যাইত। বৈষ্ণব ভক্তিশাস্ত্রে তাঁহার প্রগাঢ় পাণ্ডিত্য ছিল, তাঁহার পাণ্ডিত্যে ও ভক্তিতে মুগ্ধ হইয়া নবদ্বীপ পণ্ডিত সমাজ তাঁহাকে ভক্তিবিনোদ উপাধিতে বিভুষিত করিয়াছিলেন।

বিবিধ

মদ্যপায়ীর বিরুদ্ধে মতামত—মদ্য ব্যবহারের বিরুদ্ধে আন্তর্জাতিক কংগ্রেসের অধিবেশন শেষ হইয়াছে। কংগ্রেসে স্থির হ. যে মদ্য ব্যবহারের বিরুদ্ধে বিশেষ করিয়া স ব দপত্রে প্রবল আন্দোলন চালান হইবে। কংগ্রেস মাতাল মোটর চালকদের গুরুতর দণ্ড বিধানের পক্ষপাতী; তাঁহাদের মতে এই সমস্ত চালকদের লাইলেন্স একেবারে কাড়িয়া লওয়া উচিত।

নুতন মেডিক্যাল—শ্রীহট্টে একটি মেডিক্যাল স্কুল ক রবার প্রস্তাব হইয়াছে. এই স্কুল সংলগ্ন কয়েকটি হোষ্টেলও নির্ম্মাণ করা হইবে। স্কুল গৃহের ভিত্তি স্থাপনের জন্য আসামের গবর্ণর বড়লাটকে নিমন্ত্রণ করিয়াছেন। আগামী জানুয়ারী মাসে বড়লাট শ্রীহট্টে আসিবেন।

রক্ত পরীক্ষা বৈজ্ঞানিকরা এক বিন্দু রক্ত পরীক্ষা করিয় বলিতে পারেন যে যাহার রক্ত সে অমুকের পুত্র বা কন্যা নিশ্চয়ই নহে—দ্বিতীয়ত সে অমুক পিতা বা মাতার বংশধর হইলেও হইতে পারে। এই রক্ত পরীক্ষা টাটকা রক্ত হইতেই সহজে হয়।

কানের অসুখ ও সাঁতার—যাহাদের কর্ণ পটাহে ছিদ্র আছে বা যাহাদের কান দুর্ব্বল তাহাদের কখন জলে নামিয়া স্নান করা উচিত নহে কারণ হঠাৎ কানে জল ঢুকিয়া ছিন্ন কর্ণ পটাহ দিয়া কানের ভিতর এমন যায়গায় স হইতে পারে যাহাতে মানুষ সহজেই অসামাল হইয়া পড়িয়া ডুবিয়া যায়।

খাদির আয়—কুমিল্লা অভয় আশ্রম ১৯২৭ সালে ১৪২,০০০ (এক লক্ষ বিয়াল্লিস হাজার) টাকার খদ্দর বিক্রয় হইয়াছিল তাহাতে ১০০০ কাটুনী, তাঁতি পরিবার এবং অনেক ধোপা, কামার ছুতার প্রভৃতি কাজ পাইয়াছে—কাটুনীরা ২৭১২৮ হাজার টাকা পাইয়াছে। আট নয় হাজার স্ত্রীলোক অবসর সময়, তাহাদের সাধারণ কাজে ক্ষতি না করিয়া ২৭,২৮ হাজার টাকা উপার্জ্জন করিয়াছে ইহা কি গরীব গৃহস্থের পক্ষে কম আয়?

প্রসিদ্ধ কথা সাহিত্যিক—শ্রীযুক্ত শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় ৩১ ভাদ্র ৫৩ বৎসরে পদার্পণ

করিয়াছেন। তাঁহাকে ঐ দিবস বিশেষ সম্বর্দ্ধনা করিবার জন্য যুবক মহলে অনেক আয়োজন করা হয়—আমরা শরৎ বাবুর দীর্ঘ জীবন কামনা করি।

ডেঙ্গুর ঢেউ—ভাদ্র মাসের মাঝামাঝি গ্রীসে এথেন্স ও তাহার নিকটবর্ত্তি নগরগুলাতে এত লোক ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হইয়াছিলেন যে সহরের দোকান আফিস দপ্তর ব্যাঙ্ক ইত্যাদি সব দিনকয়েকের জন্য বন্ধ রাখিতে হইয়াছিল। রোগের এমন উৎকট ঢেউ কেহ আগে দেখে নাই।

মেয়েদের ক্রীড়া নৈপুণ্য—মিলণী নামে একটি কিশোরী কুমারী হাই জাম্পে (High Jump) ৫ ফুট ১½ ইঞ্চি উচ্চতা অতিক্রম করেচেন। এত উঁচু লাফাতে আজ পর্য্যন্ত কোন মেয়েই পারেননি। লংজাম্পে (Long Jump) কুমারী উইগিন্স ১৫ ফুট ৫½ ইঞ্চি অতিক্রম করেচেন। বর্ত্তমানে আমেরিকার কুমারী উইলস টেনিসের পৃথিবীর মধ্যে সেরা খেলওয়াড় বলিয়া পরিচিত। ইতি পূর্ব্বে ছিলেন ফ্রন্সের কুমারী সুঁস। বিলাতি কুমারী হার্ভে ও কুমারী ইলিম বেণেট আন্তর্জ্জাতিক টেনিস্ মহিলা খেলোয়াড়। আমাদের দেশের বালিকা-বিদ্যালয় গুলিতে লেখাধুলায় উৎসাহ দেওয়া উচিত।

কলিকাতার দুগ্ধ—প্রত্যহ কলিকাতা সহরে ৩০০০ মন দুধ ব্যবহার হয়। তাহার মধ্যে ১০০০ মণের কিছু অধিক পরিমাণ কলিকাতা কর্পোরেশনের ভিতরেই অবস্থিত গোয়াল হইতে আসে প্রায় হাজার মণ কলিকাতার নিকট (Suburfs) হইতে আমদানী হয়। ৭০০ মণ রেলে সিয়ালদা ষ্টেশনে আসিয়া পৌছায় ও কেবল ৫০ মণ হাওড়া দিয়া আসে। বিশেষজ্ঞদের মতে কলিকাতার দুধ খুব খারাপ নহে। এখানে গড়ে লোকপিছু দৈনিক ২ ছটাক দুধ খাইতে পায়।

সিগারেটের ব্যবহার—গত বৎসর ভারতবর্ষে ৭৫ কোটি পাউণ্ড সিগারেট ব্যবহার হইয়াছিল। যুদ্ধের পূর্ব্বে ১০ কোটি পাউণ্ডেরও কম সিগারেটের ব্যবহার হইত—অর্থাৎ এখন আগেকার অপেক্ষা ৭গুণ সিগারেটের প্রচলন বাড়িয়াছে—দেশবাসীরা কতটা বিলাসিতা করিতেছে তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখা উচিত।

মিউনিসিপালিটির—খরচ কমান আয় বাড়ান কার্য্য তৎপরতা কি প্রকারে করা যাইতে পারে তাহার বিষয় মিউনিসিপলিটির কর্ম্মচারিয়া উপদেশ দিতে পারিলে তাহাদিগকে দিল্লি মিউনিসিপ্যালিটির ভাইস প্রেসিডেণ্ট লালা শ্রীরাম তিনটি পুরস্কার দিবেন বলিয়া ঘোষণা করিয়াছেন—কলিকাতা কর্পোরেসনের কর্ত্তৃপক্ষরা এইরূপ চেষ্টা করিলে ফল পাইতে পারেন।

ঘরের কথা—৩য় সংখ্যা। ২৯নং কলুটোলা ষ্ট্রীট হইতে প্রকাশিত হইয়াছে। সম্পাদক শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্র কুমার বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়ের কৃতিত্ব প্রথম দুই সংখ্যা অপেক্ষা আরও ফুটিয়া উঠিয়াছে—তাহার উপর মুদ্রঙ্কন ও মনোহর কভার প্রতি সংখ্যাতেই নূতন—ইহা যে অত্যন্ত প্রীতিপ্রদ ও সুরুচি এবং দুরদৃষ্টির পরিচায়ক তাহাতে আদৌ সন্দেহ নাই। সংবাদপত্র জগতে সুরেন্দ্র বাবুকে জানে না এমন লোক অতি অল্প—. ভারতবর্ষের সুবৃহৎ ইংরাজী পত্রের সহিত তিনি বহুদিন সংশ্লিষ্ট থাকিলেও বাঙ্গালা ভাষায় চর্চ্চা তিনি আদৌ পরিত্যাগ করেন নাই—তাঁহার বহু প্রবন্ধ আমাদের পত্রও অলঙ্কৃত করিয়াছে—ভারতের বহু প্রদেশের অভিজ্ঞতা তাঁহার যথেষ্ট থাকিলেও বাঙ্গালা বিশেষতঃ কলিকাতার সর্ব্ব বিষয়ের অভিজ্ঞতা তাঁহার বিশিষ্টতা—প্রায়ই তিনি নিজ নামে কখনও প্রবন্ধ প্রকাশ করেন না।—এখন তিনি যখন নিজ নামে সাধারণ্যে প্রকাশ করিয়াছেন তখন তাঁহারা তিন সংখ্যা "ঘরের কথা"র জন্য আমরা তাঁহাকে অভিনন্দিত করিতে আনন্দ-বোধ করিতেছি। তাঁহার এই প্রচার কার্য্যের সহায়ক কবিরাজ সি, কে, সেন এণ্ড কোংর এবম্বিধ তথ্যাপূর্ণ সংসাহিত্য প্রচারের জন্য আমরা শ্রীভগবানের নিকট প্রার্থনা করি যে তাঁহারা এই কার্য্য প্রচারে বিরত না হন। প্রত্যেক বাঙ্গালীর কর্ত্তব্য এ হেন সংবাদ সংগ্রহ পুস্তক চারি আনা ডাক মাশুল দিয়া সংগ্রহ করা। ইহাতে সর্ব্ব জাতীয় বাঙ্গালী কি ছাত্র, কি ব্যবহার জীবি, কি কেরাণী, কি ব্যবসাদার, ধনী, মহাজন সকলে আমাদের দেশের সর্ব্ব রকম বিষয়ের ধারাবাহিক ইতিহাস পাইবেন। এ সংখ্যায় বাঙ্গালা গদ্য সাহিত্যের ক্রমবিকাশ ইংরাজ আমলের আরম্ভ হইতে প্রাঞ্জল ভাবে এতাবধি অতি সরল ও বিবৃত হইয়াছে। পুরাতন সংবাদপত্রের তালিকা, ১৩৩৪ সালের ঘটনাবলী ইত্যাদি প্রবন্ধ অতি সুন্দরভাবেলিখিত হইয়াছে। ইহা বালালীর ইতিহাস অপেক্ষা অধিক।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street
From. Gobardhan Press, 12. Gour Mohan Mookerjee Street, Calcutat.

সহ সম্পাদক—কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী L.A.M.S.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৴১০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(স্বত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বার্ষিকমূল্য ২৲ প্রতি সংখ্যা ।৵০

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সিরাপ হিমোজেন

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর
রক্তহীনতা, আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অবসাদ
দূর করিবার জন্য এই সিরাপ বহু গবেষণা ও
পরীক্ষার ফলে আবিষ্কৃত হইয়াছে।

সিরাপ হিমোজেন

হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া ও পরে
তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে
যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা এই—

সিরাপ হিমোজেন

ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সত্বর নূতন
রক্ত-কণিকা গঠিত হয়।

রক্ত পরিষ্কারক ও বলবর্দ্ধক

"হিমোগ্লোবিন"

রক্তের প্রধান উপাদান "হিমোগ্লোবিন" হইতে প্রস্তুত।

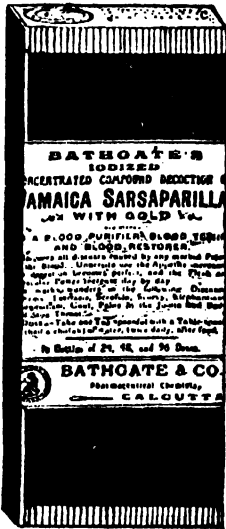
বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

১৫৩ নং ধর্ম্মতলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিফোন :—৩৩৫৯ টেলিগ্রাম :—"Injectule"

বাদগেটের

আইওডাইজড জ্যামেকা সারসা প্যারিলা

উইথ গোল্ড।

টনিক হিসাবে—ইহার ব্যবহারে ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, পরিপাক ভাল হয় দৈহিক ক্ষমতা ও মাংসপেসি বর্দ্ধিত হয়।

পরিবর্ত্তক (alterative) হিসাবে—ইহার অসাধারণ গুণ, শরীরের দুষিত রস গুলিকে মন্ত্র শক্তির মত পরিবর্ত্তন করিতে এই ঔষধ সক্ষম। যকৃত ও মুত্রকোষই শরীরের সকল বিষাক্ত রস গুলিকে বাহির করে। **সারসা প্যারিলা** বিশেষজ্ঞদের মতে এই সকল কার্য্য করিতে অদ্বিতীয়। ইহা যকৃত ও মুত্রকোষ পরিষ্কার রাখে ও স্বাস্থ্য ভাল করে।

শরীরের নিম্নলিখিত ব্যাধি গুলিতে এই ঔষধ বিশেষ উপকারি—একজিমা ইত্যাদি চর্ম্মরোগে, গলগণ্ড স্কার্ভী বাত, গোদ, গাউট, গায়ে ও গাঁটে ব্যথা, গলায় ব্যথা ও সকল প্রকার পুরাতন রোগ ও অনেক সাধারণ ব্যাধিতে **আইওডাইজড জ্যামেকা সারসা উইথ গোল্ড** অসাধারণ ফলপ্রদ—

মাত্রা—চায়ের চামচের এক চামচ জলের সহিত মিশাইয়া দিনে তিন বার সেব্য। আহারের ঘণ্টাখানেক পূর্ব্বে ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার পাইবেন।

৩ আউন্স শিশি (২৪ মাত্রা)—১৸০, ৬ আউন্স বোতল (৪৮ মাত্রা)—৩॥০,

১২ আউন্স বোতল (৯৬ মাত্রা) ৬৷০ টাকা।

বাদগেট কোম্পানী

১৯ ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

পি, ব্যানার্জির

সর্প দংশনের মহৌষধ।

টেড "লেক্সিন" মার্কা।

ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১৲ টাকা, ভিঃ পিতে ১॥০ টাকা।

১২ শিশি ১০॥০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০৲, ভিঃ পিতে ৪২৲ টাকা।

১০০ শিশি ৭৫৲, ভিঃ পিতে ৭৮৲, ১৪৪ শিশি ১০৮৲, ভিঃ পিতে ১১২৲ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর; (সাঁওতাল পরগণা)।

চুলগুলকে খুব

কাল কর্ত্তে হ'লে

নিত্য **কেশরঞ্জন-তৈল** ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি **বাসকারিষ্ট** এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।

১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

সূচীপত্র।

ষষ্ঠ বর্ষ] কার্ত্তিক—১৩৩৫ ৯ম সংখ্যা

শ্রীশ্রীদুর্গোৎসব

(লেখক—মহামহোপাধ্যায় পণ্ডিতবিভূষণ
ডাঃ শ্রীভাগবতকুমার শাস্ত্রী এম্ এ, পিএইচ্, ডি)

'দুর্গোৎসব' বাঙ্গালার ও বাঙ্গালীর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ উৎসব একথা সকলেই জানে। তাই বলিয়া এ উৎসবের সহিত ভারতের অন্য প্রদেশের হিন্দুর কোনও সম্পর্ক নাই তাহা নহে। বাঙ্গালী যেভাবে, যে আড়ম্বরে যে বিরাট আয়োজনে যে উজ্জ্বলতম প্রতিমায় এই পূজার উৎসব সম্পন্ন করে, অন্য কোনও ভারতীয় সম্প্রদায় সেই রীতিতে উহা সম্পন্ন করে না সত্য, কিন্তু তথাপি এই পূজা ও উৎসবের মূলতত্ত্ব একরূপে না একরূপে ভারতের সমগ্র হিন্দুজাতির হৃদয়ে জাগরূক হইবার সুযোগ ঐ পূজা ও উৎসবের সকল রীতিতেই ফুটিয়া উঠে। ভিন্ন ভিন্ন দেশের বর্ত্তমান ঐ পূজাপ্রণালীতেই কেবল যে সেই মূলতত্ত্ব অক্ষুণ্ণ তাহাও নহে, এই পূজার আনুক্রমিক ভাবনাভেদেও ভারতীয় হিন্দু চিরকাল তাহা বজায় রাখিয়া আসিয়াছেন।

স্মরণাতীতকালে, প্রাচীন বৈদিকযুগে, এই পূজা ভারতীয় আর্য্যগণের মধ্যে প্রচলিত ছিল না বলিয়া অনেকের ধারণা। সে ধারণা কিন্তু সম্পূর্ণ ভ্রান্ত। বৈদিকযুগে এই পূজা ঐ যুগের রীতিমতই নির্ব্বাহিত হইত। বৈদিক যুগে দেবগণ উপাসকগণের সমক্ষে রক্তমাংসে স-শরীরে অবতীর্ণ হইতেন না। দেবতারা তখন অদৃশ্যই ছিলেন। মন্ত্রশক্তির অন্তরালে তখন দেবতার শক্তি নিহিত ছিল। মন্ত্রই সুতরাং তখন দেবতা বলিয়া নির্দ্দিষ্ট হইত। ইহাতে বিস্ময়ের কিছুই নাই। মূল শব্দ হইতে জড়জগতের ক্রমিক সৃষ্টির কথা প্রাচ্য ও প্রতীচ্য উভয় বিজ্ঞানই একপ্রকারে না একপ্রকারে শিক্ষা দিয়া থাকে। প্রাচীনতম যুগে মন্ত্রাত্মক বেদ সকল মূলশব্দের সমাবেশে দিব্যশক্তির কীর্ত্তন করিয়া সার্থকতা লাভ করিত। বৈদিকমন্ত্রে সুতরাং দেবতার অধিষ্ঠান স্বতঃসিদ্ধ। মূল বেদ আমরা এখন পাই কি না সে স্বতন্ত্র বিচার। কিন্তু মূল

শব্দময় বেদ যে অনাদি, এবং সেই বেদের মন্ত্রশব্দের প্রাণ যে দেবতার প্রাণ সে বিষয়ে বিচার বিতর্কের প্রভাবেও কোনও সন্দেহ জন্মিতে পারে না। মূলমন্ত্রের দ্বারা আর্য্যগণ দেবতার যে যে ভাবে উপাসনার রীতি প্রবর্ত্তন করিয়াছিলেন, সেই সেই ভাবের সূক্ষ্মবিশ্লেষণে আমরা জগতের প্রাণরক্ষার জন্য তদানীন্তন উপাসকগণের দেবতার নিকট প্রার্থনার রহস্যই হৃদয়ঙ্গম করি। সৃষ্টিপালনী শক্তির ভিন্ন ভিন্ন ধারায় ভিন্ন ভিন্ন দেবতা কল্পিত হইলেও বৈদিক যুগের মন্ত্রপূজার চরমে এক ঐশী শক্তি বা ঈশ্বরই প্রতিভাত হইতেন। বেদের ভাষায় সেই শক্তি প্রকাশভেদে কখনও বিশ্বাবরক 'বরুণ', কখনও বিশ্ববন্ধু 'মিত্র' কখনও বিশ্বেশ্বর 'ইন্দ্র' কখনও বিশ্বব্যাপী 'বিষ্ণু', কখনও বিশ্বজনক 'সবিতা', কখনও বিশ্বনিয়ন্তা 'যম'. কখনও বিশ্বগামী 'অগ্নি, এইরূপ ভিন্ন ভিন্ন নামে অভিহিত হইতেন। ফল বৈদিক উপাসক যাবতীয় পূজায় সর্বেশ্বরের সৃষ্টিপালনী শক্তিরই কোনও না কোনও রূপে শরণাপন্ন হইতেন।

সৃষ্টিশক্তির যাবতীয় রক্ষণধারার মধ্যে প্রাণিগণের প্রাণধারণের ব্যবস্থাই জগতের মূল রক্ষণনীতির পরিচয় প্রদান করে। শাস্ত্রে এই ব্যবস্থার স্তরভেদ এইরূপে নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে :—জগতের জীব অন্ন প্রাণ, অন্ন শস্যমূলক, শস্য বৃষ্টিজীবী, বৃষ্টি মেঘমুক্ত। পরিণামে সুতরাং মেঘ হইতে যথা সময়ে জলরাশি উন্মুক্ত করিতে না পারিলে কোনও শক্তিই সৃষ্টিচক্র আবর্ত্তিত রাখিতে পারিবেনা। যে পালনী শক্তি সুসময়ে মেঘের অন্তরালস্থিত জলরোধনী শক্তি বিধ্বস্ত করিয়া জগতে বৃষ্টি-ধারার প্রবাহে শস্য সকল জীবিত রাখে সেই শক্তিই সর্বেশ্বরী মহেশ্বরী শক্তি—বৈদিক তত্ত্বদর্শী ঋষিগণ স্বভাবতঃই এরূপ ভাবিতে পারেন ও ভাবিয়াছিলেন। বেদের দেবতার অভিধানানুসারে ঐ শক্তির অধীশ্বর প্রায় ইন্দ্র নামেই পরিচিত।

বর্ষার স্বচ্ছন্দমুক্ত মেঘবারির কল্যাণে ভারত ভূমিতে চিরকালই ঐসময় ভারতীয় সারশস্যের বীজ বপনকাল বলিয়া পরিগৃহীত হইয়া আসিয়াছে। ঐ সময়ে জলরোধের সম্ভাবনা স্বভাবতঃ কল্পিতই হইতে পারে না। কোনও না কোনও রূপে বর্ষাকালে বীজ বপন কার্য্য কৃষাণগণের বর্ষাবারিতে সংকুলান হইয়া যায়। শঙ্কটকাল কিন্তু শরৎকাল। আশ্বিনে কে জানে কোথা হইতে একটা জল-রোধনী শক্তি, জগতের পালনী শক্তির প্রতিকুল শক্তি, মেঘের পশ্চাতে আসিয়া উপস্থিত হয়। বর্ষণশক্তির আবরণী বলিয়া আর্ষ ভাষায় ইহা 'বৃত্র' শক্তি, সৃষ্টির প্রাণের নিরসনী বলিয়া ইহা 'অসুর' শক্তি, মঙ্গলধ্বংসিনী বলিয়া ইহা 'শম্বর' শক্তি, উচ্ছেদনকারিনী বলিয়া ইহা দানবী' শক্তি, বৃষ্টির অমৃতরস কাড়িয়া লইতে চায় বলিয়া উহা 'অহি' শক্তি।

বৈদিক উপাসক, জগতের কল্যাণকামনায় আশ্বিনের এই জলরোধ হইতে কৃষিজগৎকে রক্ষা করিবার জন্য স্বতঃই পালনী শক্তির অধিষ্ঠান দেবতা ইন্দ্রের নিকট কাতর কণ্ঠে নিজ প্রার্থনা জানাইত। নয় দিন নয় রাত্রি পূজা করিয়া তবে দেবতার তুষ্টি সাধনে সে সমর্থ হইত। দশমদিনে ইন্দ্র ঐ দানবকে বিদ্ধস্ত করিয়া জলপ্রবাহ মুক্ত করিয়া দিতেন। দশমীতে বৈদিক আর্য্যগণ একযোগে ইন্দ্রের বিজয় লীলা উদ্‌ঘোষণ করিতেন। মেঘের অন্তরালে দেব-দানবের ঐ যুদ্ধকথা ও শেষে

ইন্দ্রের বিজয়কথা নানা বন্ধে নানা ছন্দে বেদমন্ত্রে কীর্ত্তিত হইয়াছিল।

বৈদিক ঐ ইন্দ্রবিজয়কাহিনীই ভারতের পরবর্ত্তী সাহিত্যে ভিন্ন ভিন্ন আকারে আত্মপরিচয় প্রদান করিয়াছে। অবগ্রহরূপী রাবণের হলরেখারূপিণা সীতার অপহরণ অবরোধ ও ঈশ্বরমূর্ত্তি রামের হস্তে ধ্বংসের কথা ঐ পূর্ব্ব বৃত্তান্তেরই আর এক ধারা মাত্র। বুঝি এই রহস্য বুঝাইবার জন্যই স্বয়ং রামচন্দ্রও অবতারলীলা প্রসঙ্গে সীতা উদ্ধার ও রাবণ ধ্বংসের ব্যাপারে সৃষ্টির পালনী শক্তির পূজা করিতে বাধ্য হইয়াছিলেন। যাহাই হৌক বৈদিক যুগে যাহা ইন্দ্রের দানববিজয় লীলা, পরবর্ত্তী যুগে তাহাই শ্রীশ্রীরাম চন্দ্রের বিজয়োৎসব। উভয়ের মূলেই পালনী শক্তির অসুর-মর্দ্দন-প্রভাব সুপরিস্ফুট।

স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকা দুর্গোৎসবের ঐ তত্ত্বটি বিশেষরূপে হৃদয়ঙ্গম করিবার চেষ্টা করিও। সঙ্গে সঙ্গে মনে রাখিও—যে পালনী শক্তি সংসার-চক্র রক্ষা করিবার জন্য অসুরমর্দ্দিনীর রূপে আর্য্যগণের নিকট পূজিত ও বন্দিত, সেই শক্তিই প্রতি মানবের জীবন-চক্র রক্ষা করিবার জন্য হৃদয়ের অন্তরতম প্রদেশে নিত্য শুদ্ধ মূর্ত্তিতে বিরাজমান থাকিয়া দশহাতে দশ প্রহরণ লইয়া নিরন্তর জীবনরোধিনী শক্তিকে, অন্তরের অসুরকে, পদদলিত, লাঞ্ছিত ও নির্জ্জিত করিতেছেন। ঐ পালনী শক্তির যতক্ষণ পূজা করিবে, ততক্ষণ তুমি জীবনে নির্ভয় নীরোগ নির্ব্যাধি। বাহিরে মা দশভূজার পূজায় অনুক্ষণ যেন তোমার ঐ ভাব হৃদয়ে উদ্বুদ্ধ হয়। তোমার চারিদিক হইতেই তোমার শরীরকে আক্রমণ করিয়া জরা ব্যাধি বিপদ্‌রাশি তোমার প্রাণ নিরোধ করিবার চেষ্টা করিতেছে, সকল সময়ে সতর্ক থাকিয়া দশভূজা পালনী শক্তির শরণাপন্ন হইয়া তুমি জীবনের বাধা সকল অতিক্রম করিতে যত্নবান্ থাকিবে। অসুর বধ করিয়া তোমার জীবন রক্ষা করিবার জন্য মায়ের কৃপায় দশরূপ অস্ত্রই সজ্জিত রহিয়াছে। দৈহিকভাবে পূজার নিয়ম প্রতিপালন কর—স্বাস্থ্যবিধি অক্ষুন্ন রাখ তোমায় অসুরের হস্তে নির্জ্জিত হইতে হইবে না।

স্বাস্থ্য

ডাঃ সুন্দরীমোহন দাস M. A.
Principal National Medical College.

পূর্ব্ব সভাপতিদিগের প্রণালীর কিঞ্চিৎ ব্যতিক্রম করিয়া স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আপনাদের বিশেষ দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। ব্যতিক্রমের কারণ আমার ব্যবসায় তাহা আপনারা নিশ্চয়ই অনুমান করিয়াছেন। আমি মনে করি পূর্ণস্বরাজের সঙ্গে পূর্ণস্বাস্থ্যের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। আপনারা সকলেই বলিয়া থাকেন গ্রামই প্রকৃত দেশ অতএব গ্রামই প্রকৃত কর্ম্মক্ষেত্র। এই কথা অনেক দিন হইতে শুনিতেছি, অথচ যাঁহারা গ্রাম ছাড়িয়া নগরে বাস করিতেছেন, কিম্বা সহরে থাকিয়া দেশের কর্ম্মপ্রণালী রচনা করিতেছেন কৈ তাঁহারা ত গ্রামে গিয়া গ্রামবাসীদের একজন হইয়া, তাহাদের সুখ দুঃখের সঙ্গে আপনাদের সুখ দুঃখ জড়িত করিয়া, তাহাদের মধ্যে তেমন ভাবে কাজ করিবার জন্য যাইতেছেন না। তাহার কারণ কি? তাহার প্রধান কারণ ওলাউঠা, ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, বসন্ত প্রভৃতি মড়কের বিভীষিকা। গ্রামে গিয়া যখন বলা হয় স্বরাজ্যের জন্য প্রাণপাত করিতে, গ্রামবাসীরা জ্বরে ধুঁকিতে ধুঁকিতে, শীতে কাঁপিতে কাঁপিতে ক্ষুধার জ্বালায় জ্বলিতে জ্বলিতে, জীর্ণশীর্ণ দেহ একটা লাঠির ঠেকোয় ঠেকাইয়া আসিতে আসিতে কি বলে না "মশাই, প্রাণ কি আছে যে দেবো?" ওলাউঠা জনিত ৬০ হাজার, বসন্ত জনিত ২৫॥ কালাজ্বরজনিত ১৭ হাজার, ম্যালেরিয়া জনিত ৭লক্ষ সর্ব্ববিধ জ্বরজনিত ৯ লক্ষ, পেটের অসুখজনিত ২৫ হাজার, যক্ষ্মা জনিত ১৭ হাজার, সর্ব্ববিধ কফ সংক্রান্ত ৩০॥ হাজার মৃত্যু এবং ২॥ লক্ষ শিশু মৃত্যুর বিভীষিকায় যাহারা প্রতিবৎসর আতঙ্কিত তাহাদের কর্ণপুট যাহারা স্বরাজ্য সম্বন্ধীয় বক্তৃতায় কম্পিত করেন তাহারা কি পশু-ক্লেশনিবারিনী সভার আইন পাশের বন্ধনে আসেন না? মৃত্যুই কি একমাত্র বিবেচনা বিষয়? এক ম্যালেরিয়া উৎপীড়নে সম্ভবত ৫০ লক্ষ লোক অকর্ম্মণ্য হইয়া রহিয়াছে। রোগের দরুন কেবল জনহানি নয় ধনহানিও হয়। গবর্ণমেণ্ট, মিউনিসিপালিটি এবং ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড সমূহ হাঁসপাতাল বাবত প্রতিবৎসর প্রায় ৭১ লক্ষ টাকা ব্যয় করিয়া থাকেন। ইহার জন্য আমাদিগকেই ট্যাক্স দিতে হয়। আমাদের দেশে রোগের দরুন ধনহানির কোন তালিকা অদ্যাবধি কেহ প্রকাশ করেন নাই। মার্কিনেরা বলেন তাহাদের দেশে রোগের দরুন প্রতিবৎসর ২০০ কোটি ডলার (প্রায় ৭০০ কোটি টাকার) ক্ষতি হয়। ধনকুবের মার্কিনেরা সেই ক্ষতি সহ্য করিতে পারেন, আমরা তাহার সহস্রাংশ সহ্য করিতে পারি কি?

কিন্তু এই দেশ ত ইতিপূর্ব্বে এই প্রকার অস্বাস্থ্যকর ছিল না। আধুনিক ম্যালেরিয়ার আবাস বারাসত ওয়ারেণ্ হেষ্টিংসের স্বাস্থ্যাবাস ছিল। শ্রীহট্টে ইতিপূর্ব্বে এই প্রকার ম্যালেরিয়া বা কালাজ্বর ছিল না। পেটে নাই অন্ন, গায়ে নাই বস্ত্র, মানুষ রোগের আক্রমণ ব্যর্থ করিবার শক্তি (Power of Resistance) পাইবে কোথা হইতে?

এই বাংলা কি আধুনিক বাঙ্গালীর ন্যায় কতকগুলি দুর্ব্বল ব্যক্তির বাস ছিল? এই বাংলার

প্রতাপাদিত্য, চাঁদ রায়, কেদার রায় প্রভৃতির বীরত্বকাহিনী কে না জানে? চাঁদ রায়ের ভগিনীও যে বীরাঙ্গনা ছিলেন ইতিহাস তাহার প্রমাণ। বিশ্বাসঘাতক কর্ত্তৃক বাধা প্রাপ্ত না হইলে বাঙ্গালী বীর মোহনলাল কি বাংলার ইতিহাস পরিবর্ত্তন করিতেন না? এই শ্রীহট্টেই কি বীরের অভাব ছিল? মুসলমান নবাবের সৈন্য যখন শ্রীহট্ট আক্রমণ করিল নবাব হরকিষণ বীরপরাক্রমে যুদ্ধ করিয়াছিলেন। কর্ত্তাদের মুখে শুনিয়াছি, "ঠক দুলালী" হইতে যখন প্রতিশ্রুত ফৌজ আসিল না, অভিমানী কৌড়িয়া যখন "ন'শ ঠ্যাঙ্গা" পাঠাইলেন না, "মুখ-পোড়া" রেঙ্গার লাঠিয়াল যখন নদীর ওপার হইতেই ভয়ে পলায়ন করিল, হরকিষণ তরবারি হস্তে ব্যূহ ভেদ করিয়া পলায়ন করিলেন। তাঁহার বিশ্বাসী ভৃত্য রাধা অশ্বোপরি আরোহণ করিয়া অমিত তেজের সহিত যখন তরবারি সঞ্চালন করিতে লাগিল, মুসলমান সেনাপতি প্রমাদ গণিলেন। হরকিষণের মস্তকের জন্য পুরস্কার ঘোষিত হইল। বিশ্বাসঘাতকের হস্তে তিনি ধৃত হইলেন। তাহার ছিন্নমস্তক যখন রাধার নিকট তুলিয়া ধরা হইল, "যাঁহা কিষণ তাঁহা রাধা" বলিয়া রাধা আপনার বক্ষমূলে তরবারি প্রোথিত করিল।

বাল্যকালে দেখিয়াছি গ্রামের শতবর্ষীয় বৃদ্ধের হাঁকে এক মাইল দূর হইতে লোক আসিত। মালী জেলে প্রভৃতির বাহুবলে বিদেশী জমিদারদের লাঠি পরাস্ত হইত।

তখন তেমন ছিল, এখন এমন হইল কেন? তাহার কারণ একদিকে দুঃখদারিদ্র্যের নিষ্পেষণ অন্যদিকে রোগনিবারণের প্রতি গবর্ণমেণ্ট ও জনসাধারণের অবহেলা। এই যে আসামে প্রতি বৎসর ৪০ হাজার শিশু এবং বাংলায় ২॥ লক্ষ শিশু এক বৎসর পূর্ণ না হইতে কালের করালগ্রাসে পতিত হয়, তাহারা বাঁচিয়া থাকিলে তাহাদের মধ্যে যে কেহ শঙ্করদেব কি অদ্বৈতাচার্য্য, আনন্দমোহন কি সুরেন্দ্রনাথ, চিত্তরঞ্জন কি বিপিনচন্দ্র হইত না, তাহা কে বলিতে পারে? স্বরাজ আনিতে হইলে স্বাস্থ্যোন্নতির দিকে দৃষ্টিপাত করিতে হইবে। স্থানে স্থানে ব্যায়ামের আখড়া স্থাপন করিয়া লাঠিখেলা কুস্তি, তরবারি খেলা প্রভৃতি শিক্ষা দিতে হইবে। প্রত্যেক ব্যক্তির বলবৃদ্ধি করা আবশ্যক। বিশজন মাঠে খেলা করিবে আর বিশ হাজার জন গোরা পুলিসের ক্ষুদ্র যষ্টিচুম্বন প্রাপ্ত হইয়া ট্রামের হাতল ধরিয়া বাদুড়ের মতন ঝুলিয়া বাড়ী ফিরিলে শক্তি বৃদ্ধি হইবে না। প্রকৃত ব্যায়াম চাই। কেবল বালকদের নয়,—

মেয়েদের জন্যও ব্যবস্থা চাই

মেয়েদিগকে— "... ... লতা লজ্জাবতী যথা
মৃতপ্রায় পর-পরশনে'

করিয়া এবং গুণ্ডাদের শিকারস্বরূপ প্রস্তুত করিয়া রাখিয়া জগতের নিকট হাস্যাস্পদ হইবার প্রয়োজন কি? ত্রিপুরার ইতিহাসে পাঠ করিয়াছি একদা বহিঃশত্রু ত্রিপুরা আক্রমণ করিলে স্বয়ং রাণী তরবারি হস্তে অশ্বারোহণ করিয়া কতিপয় সৈন্য লইয়া সৈন্য শত্রু বিধ্বস্ত করিয়াছিলেন। এই সুনামগঞ্জ অঞ্চলে আমার এক কুটুম্বিনী রণচণ্ডী সাজিয়া খেলাংঘোষ মহাশয়ের লাঠিয়ালদিগকে হটাইয়া দিয়াছিলেন। দেহে যদি থাকে বল, হৃদয়ে থাকে সাহস, হাতে থাকে দণ্ড, কি সাধ্য দুর্ব্বৃত্তেরা সতীর নিকট অগ্রসর হইতে পারে?

নরনারী সাধারণকে সুস্থ ও সবল হইতে হইবে। সেবাসমিতিদের কর্ত্তব্য, এই বিষয় অগ্রণী হইয়া স্থানে স্থানে কেন্দ্রস্থাপন করা।

গবর্ণমেণ্ট ত স্বাস্থ্যের জন্য টাকার প্রস্তাব উঠিলে দেউলিয়া হইয়া যান। বাংলা গভর্ণমেণ্ট বলেন, তাঁহাদিগকে ইণ্ডিয়া গবর্ণমেণ্টে প্রতি বৎসর ৪০ কোটি টাকা পাঠাইতে হয় তন্মধ্যে ৩০ কোটি নিজেরা গ্রাস করিয়া ভারতসরকার ১০ কোটি ফেরত পাঠান; এই ১০ কোটিতে নাকি সমুদয় খরচ কুলায় না। পাবলিক হেল্থ বিভাগ নাকি মোটে ১২,০০০ টাকা চাহিয়াছিলেন, বাংলা-সরকার ১৫০০ দিয়াই যথেষ্ট মনে করিলেন। একটি গল্প মনে পড়িল। পূর্ববঙ্গে গানের আসরে গাহককে যে যাহা পারেন পুরস্কার দিতেছেন। একজন ধনী যখন একটা দু-আনী রুমালে বাঁধিয়া ছুড়িয়া ফেলিয়া দিলেন সকলে ঠাট্টা করিয়া বলিল "দন্যি দন্যি রাজার পুত"। স্বাস্থ্যবিভাগের কর্ত্তার তখনি উচিত ছিল বলা—ধন্য বদান্যতা! স্বাস্থ্যের বেলাই সরকার দেউলিয়া; কিন্তু সৈন্য ও পুলিশ-বিভাগের বেলা ত তাঁহারা মুক্তহস্ত।

তিন মাস পূর্ব্বে, সুরমা উপত্যকা সম্মিলনী মণ্ডপে দাঁড়াইয়া সভাপতির অভিভাষণ উপলক্ষে এই কথাগুলি বলিয়াছিলাম। কলিকাতার অনুকরণে শ্রীহট্টেও এক তরুণ সংঘ আছে। তাহাদিগকেও বলিয়াছিলাম 'শরীমাদ্যং খলুধর্ম্ম-সাধনম।' যখন তরুণেরা আর একটা বক্তৃতা করিবার জন্য অনুরোধ করিয়াছিলেন তাহাদিগকে আমার এই সনির্ব্বন্ধ অনুরোধ জানাইয়াছিলাম যে তাঁহারা যেন বাক্য কার্য্যে পরিণত করেন। এই বাংলাদেশে প্রতি বৎসর পাঁচ লক্ষ লোক ম্যালেরিয়া রাক্ষসীয় করাল গ্রাসে পতিত হইতেছে। ঐ শ্রীহট্ট সহরে বাড়ী বাড়ী ম্যালেরিয়াবাহিনী মশকীর বাসস্থান, পুষ্করিণী ও ডোবা রহিয়াছে। তাঁহারা দলবদ্ধ হইয়া শনিবার কি রবিবার ঐ সমুদয় জলাশয়ের জঙ্গল পরিস্কার করিয়া তাহাতে প্যারিস গ্রীণ কিম্বা কেরোসীন নিক্ষেপ করিতে পারেন। নেতৃবর্গকেও অনুরোধ করিয়াছিলাম তাহাদিগকে সাহায্য করিবে। তাঁহারা সেই "তুচ্ছ" কার্য্যে শক্তি নিয়োগ করা আবশ্যক মনে করিয়াছিলেন কি না জানি না। তবে এই জানি, আমি চলিয়া আসিবার মাসখানিক পরে জ্বরের প্রাদুর্ভাব হইয়াছে বলিয়া স্থানিক 'জনশক্তি" পত্রিকা মিউনিসি-পালিটীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে উপদেশ দিয়াছিলেন। অর্থাৎ মিউনিসিপ্যালিটী সমুদয় কার্য্য করিবে, সাধারণের কোন কর্ত্তব্য নাই। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জনসাধারণের এই কর্ত্তব্য অবহেলাই ত মিউনি-সিপালিটী সমূহের কর্ম্ম শিথিলতার কারণ।

দেখিলাম মা লক্ষ্মীদেরও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কথা শুনিবার বিশেষ আগ্রহ রহিয়াছে। কুলবধুরা সদর রাস্তা দিয়া পদব্রজে আসিয়া সভায় উপস্থিত হইয়া-ছিলেন। কিন্তু তাঁহাদের আগ্রহ কাজে খাটাইবার জন্য আমরা কি করিতেছি?

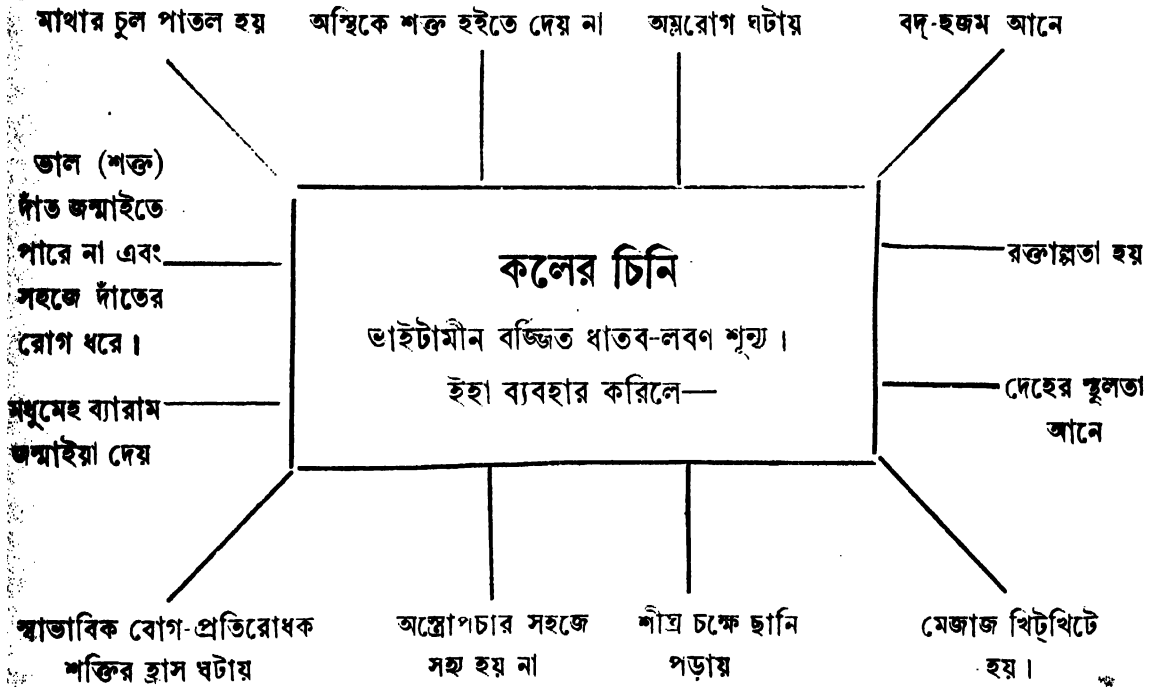
মহাশক্তি পূজার জন্য দেশময় সাড়া পড়িয়াছে। মা লক্ষ্মীদিগকে বুঝাইতে হইবে তাঁহারা সেই মহা-শক্তির অংশ। তাঁহাদের উপরই জাতীয় শক্তি নির্ভর করে। শক্তিশালিনী-মাতৃক্রোড়ে ঘরে ঘরে যখন সবল সুস্থ শিশুর হাসি ফুটিবে, তখনই বুঝিব ভারতে আবার বাংলার গৌরব ধ্বজা উড্ডীয়মান হইবে; তখনই জানিব আবার বাংলায় মোহন লাল,

প্রতাপাদিত্য কর্ণেল সুরেশ প্রভৃতির বীরত্ব হুঙ্কারে আকাশ মুখরিত হইবে। আবার

সিংহস্কন্ধাধিসংরূঢ়া নানালঙ্কার ভুষিতা
চতুর্ভুজামহাদেবী নাগযজ্ঞোপবীতিনী
নারদাদি মুনিগণৈঃ সেবিতা ভবসুন্দরী
ত্রিবলিবলয়োপেতঃ নাভিনাল মৃনালিনী

পর্ব্বত শিখরে অরোহণ করিয়া ভারতে দেবশক্তি পুনঃ প্রতিষ্ঠিত করিবেন। দানবশক্তি পরাভুত হইয়া পলায়ন করিবে। ঐ যে আমাদের মা সিংহকে পদতলে চাপিয়া আসিতেছেন, আর আকাশ পাতাল মাভৈঃ রবে কম্পিত করিতেছেন।

গুড় বনাম চিনি।

ডাক্তার---শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, এল, এম, এস,।

ইক্ষুদণ্ডের রসে, গুড়ে, দলোয় (কাশীর চিনিতে)—যথেষ্ট ভাইটামীন ও লৌহ থাকায়—উহারই স্বাস্থ্যের অনুকূল।

কলের চিনি, মিছরি, লজেঞ্জ, জ্যাম, জেলি, চোকোলাৎ, দোকানের মিষ্টান্ন ধব্‌ধবে দোবরা চিনি—বিষবৎ এগুলি ত্যাজ্য।

ফলের মধ্যে যে মিষ্টরস আছে এবং মধু যথেষ্ট খাওয়া উচিত।

যদি জাতিকে সবল ও সুস্থ করিতে চাহেন তবে গুড় ধরিয়া চিনি ছাড়ুন।

রোগী-পরিচর্য্যা।

শ্রীসুরেন্দ্র চন্দ্র লাহা, এম্. বি।

এই প্রবন্ধে রোগীকে পরিচর্য্যা করিবার জন্য কি কি নিয়ম পালন করা কর্ত্তব্য সেই সম্বন্ধে কয়েকটি কথা বলিব। সাধারণতঃ লোকের মনে এ সম্বন্ধে অনেক ভুল ধারণা আছে। সেই জন্য অধিকাংশ স্থলেই বিচক্ষণ চিকিৎসক ডাকা সত্ত্বেও চিকিৎসার অনেক ত্রুটী হইয়া থাকে। বাড়ির মধ্যে কেহ কঠিন রোগাক্রান্ত হইলে সকলেই উদ্বিগ্ন হন। এরূপ ক্ষেত্রে মাথা ঠাণ্ডা রাখিয়া বিচারপূর্ব্বক কর্ত্তব্য স্থির করা দুরূহ। অনেক ক্ষেত্রে দেখিয়াছি, গৃহকর্ত্তার বিচারশক্তির অভাবের জন্য রোগীর সুচিকিৎসার ত্রুটী ঘটিতেছে।

রোগীর গৃহ।

রোগীর গৃহে একজন শুইবার মত একটি খাট অথবা চৌকি, একটি চেয়ার ও একটি ছোট টেবিল থাকিবে। ঘরে অন্য কোন আসবাব থাকা উচিত নহে। সমস্ত বাড়ির মধ্যে যে ঘরে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক বায়ু চলাচল হয় ও সূর্য্যের আলো প্রবেশ করে সেই ঘর রোগীর জন্য নির্দ্দিষ্ট করিবেন। পরিষ্কার মেঝের উপর কম্বল পাতিয়া তাহার উপর বিছানা করিলে খাটেরও আবশ্যক নাই। মোট কথা, ঘরে যত কম আসবাব থাকে, বায়ু চলাচলের তত সুবিধা হয়। আল্না, সেল্ফ, আল্মারী, ইজিচেয়ার ইত্যাদি সমস্ত সরাইয়া লইলে ভাল হয়। মেঝেতে বিছানার কিছু দূরে মাদুর কিম্বা কম্বল পাতিয়া রাখিবেন। আত্মীয় বন্ধুবান্ধব আসিলে তাহার উপর বসিবেন। ডাক্তারের জন্য একটি স্বতন্ত্র চেয়ার থাকিবে।

কদাচ কোন রোগীর সহিত এক বিছানায় কাহাকেও শয়ন করিতে দিবেন না। এই নিয়ম পালন না করার ফলে অনেক বিপদ ঘটিয়া থাকে। হাম, বসন্ত, ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড ইত্যাদি কোনও সংক্রামক ব্যাধি বাড়িতে একজনের হইলে, অন্য দু'এক জনেরও হইয়া থাকে—ইহার কারণ ইহাই। গৃহের দরজা জানালা সমস্ত খুলিয়া, রোগীর গৃহে ভিন্ন বিছানায় শুইতে পারা যায়; কিন্তু ইহাও নিরাপদ নহে। এরূপ ব্যবস্থার জন্য বাড়িতে যদি স্থানাভাব ঘটে, তাহা হইলে কোন বন্ধুর গৃহে গিয়া রাত্রি কাটাইবেন। এই সহজ নিয়মটি পালন করিবার জন্য একটু কষ্ট স্বীকার করিলে, ভবিষ্যতে অনেক বিপদের হাত হইতে নিস্তার পাওয়া যায়।

ঔষধ ও পথ্য।

অনেকের মনে একটি ধারণা আছে যে চিকিৎসক আসিয়া যে ঔষধ ব্যবস্থা করিয়া গেলেন, সেটি নিয়মিতভাবে রোগীকে সেবন করাইতে পারিলেই তাহার রীতিমত চিকিৎসা করান হইল। ইহা স্মরণ রাখা উচিত যে ঔষধ সেবন করান চিকিৎসার একটি প্রধান অঙ্গ হইলেও, অধিকাংশ রোগে তাহা নহে। সাধারণ পরিচর্য্যা ও পথ্যই অধিকাংশ স্থলে রোগীর পক্ষে অধিক প্রয়োজনীয়।

সব রোগেই পথ্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। চিকিৎসক যাহা বলেন, তাহা ছাড়া অন্য কোন জিনিষ খাইতে দেওয়া উচিত নহে। একদিন দুটো ফুল্কো লুচি কিম্বা একটি ডিমের বড়া

খাইলে কিছু হইবে না, এরূপ মনে করিবেন না। অনেক রোগে, বিশেষতঃ টাইফয়েড জ্বরে, চিকিসকের কথা অগ্রাহ্য পূর্ব্বক রোগীকে কুপথ্য করাইলে তাহার বিশেষ অনিষ্ট হইবার সাম্ভাবনা। এমন কি সে মৃত্যুমুখে পতিত হইতেও পারে। এরূপ ঘটনা প্রায়ই ঘটিয়া থাকে। শিশুদের পথ্য সম্বন্ধে অধিক সতর্ক হওয়া প্রয়োজন; কারণ ক্ষুধার সময় তাহারা ক্রন্দন করিলে, বাড়িতে কোমলস্বভাবা মাতা কিম্বা স্নেহশীলা দিদিমা, ঠাকুর মা ইত্যাদি ডাক্তারের নিষেধসত্ত্বেও গোপনে তাহাকে কুপথ্য করাইতে পারেন এ সম্ভাবনা মনে রাখা দরকার

রোগীর মানসিক অবস্থা।

সাধারণ লোকের যে মানসিক অবস্থা থাকে, রোগার তাহা থাকে না। রোগে ভুগিয়া ভুগিয়া তাহার মেজাজ খিট্‌খিটে হইয়া যায়। বালকের ন্যায় অকারণে ক্রোধ, অন্যায় আব্দার, নানারূপ খেয়াল ও একগুঁয়েমি অনেক রোগার মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়। এরূপ ক্ষেত্রে রোগীর সহিত সর্ব্বদা সস্নেহ ব্যবহার করা প্রয়োজন। তিক্ত ঔষধ সে নে বা অন্য কোন প্রয়োজনীয় কর্ত্তব্যে তাহার অনিচ্ছা দেখিয়া কদাচ তাহার উপর ক্রোধান্বিত হওয়া উচিত নহে। প্রত্যেক কথা বার বার তাহাকে ধীরভাবে বুঝাইয়া বলা দরকার। পাঠকবর্গের মধ্যে যাঁহারা কখন রোগীর শিয়রে বসিয়া শুশ্রূষা করিয়াছেন তাঁহারাই বুঝিতে পারিবেন যে ইহাই সর্ব্বাপেক্ষা কঠিন কায। এ কার্য্য পুরুষের অপেক্ষা স্ত্রীলোকেরা ভাল করিতে পারেন।

রোগীর গৃহে কখন একসঙ্গে অধিক লোক থাকিবেন না; তাহাতে ঘরের বায়ু দুষিত হইবার সম্ভাবনা। গৃহের মধ্যে তর্ক অথবা কোলাহল করা উচিত নহে; কারণ যতদূর সম্ভব রোগীকে ঘুমাইবার অবসর দেওয়া দরকার। রোগীর গৃহে বসিয়া কখন রোগের সম্বন্ধে আলোচনা করিবেন না; তাহাতে সে মনে করিতে পারে, তাহার কোনও কঠিন রোগ হইয়াছে। তাহার গৃহে গিয়া প্রত্যেকবারই "কেমন আছ" জিজ্ঞাসা করা উচিত নহে; কারণ প্রত্যেকের মুখে এই প্রশ্ন বার বার শুনিতে শুনিতে তাহার বিরক্তির সীমা থাকে না। "রোগী কেমন আছে" এ প্রশ্ন অন্যত্র (রোগীর ঘরে নহে) ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করিবেন। রোগীর ঘরে গিয়া মুখ গম্ভীর করিয়া বসিয়া থাকা উচিৎ নহে। অন্য দিনের অপেক্ষা আজ তাহাকে ভাল দেখিতেছেন, এরূপ ভাবে কথা বলা কর্ত্তব্য। তাহার সহিত নানারূপ হাসির গল্পগুজব করা চলিতে পারে। মোট কথা, কথা বার্ত্তায়, ব্যবহারে, তাহাকে সর্ব্বদা প্রফুল্ল রাখা দরকার ও তাহার রোগ মোটেই কঠিন নহে, শীঘ্রই সারিয়া যাইবে, এরূপ বিশ্বাস তাহার মনে আনা দরকার।

চিকিৎসক নির্ব্বাচন।

যে চিকিৎসকের উপর আপনার বিশ্বাস আছে, তাঁহাকেই ডাকিবেন। এরূপ ক্ষেত্রে রোগীর মত লওয়ার প্রয়োজন। একজন চিকিৎসকের দ্বারা তিন চারিদিন চিকিৎসা করাইয়া, ভাল হইল না দেখিয়া, আর একজন চিকিৎসক ডাকিবেন না। রোগীর সম্পূর্ণ ভার চিকিৎসকের উপর ছাড়িয়া দিবেন ও তাঁহাকে বিশ্বাস করিবেন। যদি অন্য কোন বিচক্ষণ চিকিৎসকের মত লওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে চিকিৎসক সে কথা নিজেই বলিবেন। ইহাতে কোন চিকিৎসকেরই মর্য্যাদা হানি হয় না। যাঁহারা তিন চারি জন ডাক্তার ডাকেন

তাঁহারা কোন চিকিৎসকেরই উপদেশানুযায়ী কার্য্য করেন না। ফলে রোগী অচিকিৎসিত থাকিয়া যায়। ধনবান লোকের গৃহে এরূপ ঘটনা নিত্য ঘটিয়া থাকে।

চিকিৎসকের মতামত।

একটি কথা সর্ব্বদা স্মরণ রাখা উচিত যে রোগীর সম্বন্ধে কি করা কর্ত্তব্য, সে বিষয়ে আপনার অপেক্ষা চিকিৎসক অধিক জানেন। সুতরাং চিকিৎসকের সহিত তর্ক করা উচিত নহে। এরূপ ব্যবস্থায় রোগীর কেন মঙ্গল হইবে, এ কথা একজন সাধারণ লোককে বুঝাইয়া বলা চিকিৎসকের পক্ষে সব সময় সম্ভব নহে। আপনার মনে এ বিষয়ে সন্দেহ উপস্থিত হইলেও, তাঁহার উপদেশ নির্ব্বিবাদে পালন করাই কর্ত্তব্য। চিকিৎসক যদি রোগীকে স্পঞ্জ করাইতে কিম্বা স্নান করাইতে বলেন, তাহা হইলে ইহাতে রোগীর অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা আছে কি না, এ কথা গৃহিণীর নিকট জিজ্ঞাসা করিবার প্রয়োজন নাই। ডাক্তার আসিয়া যাহা যাহা করিতে বলিবেন, সেগুলি একটি কাগজে লিখিয়া রাখিতে পারিলে ভাল হয়। সেইগুলি দেখিয়া তদনুযায়ী কার্য্য করা উচিত। রোগীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে একজন ডাক্তার যাহা উপদেশ দিয়াছেন, তাহা অবলম্বন করা উচিত কিনা এ কথা আপনার পরিচিত আর একজন ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করিবেন না। কি করিলে রোগীর ভাল হয়, তাহা চিকিৎসককে বুঝাইবার চেষ্টা করা উচিত নহে; কারণ চিকিৎসক তাহা জানেন। পয়সা খরচ করিয়া যখন ডাক্তার ডাকিয়াছেন, তখন তাহার উপদেশানুযায়ী প্রত্যেক কার্য্য করা কর্ত্তব্য; তাহা না করিলে ডাক্তার ডাকিবার কোন অর্থ থাকে না।

চিকিৎসার ব্যয় ও দারিদ্র্য।

চিকিৎসা ব্যয়সাধ্য সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। দরিদ্র লোকের পক্ষে প্রত্যহ ডাক্তারকে ফি দিয়া চিকিৎসা করান সব সময়ে সম্ভবপর নহে। অবস্থায় যদি কুলাইয়া না উঠে, তাহা হইলে কি রোগীর চিকিৎসা হইবে না? এরূপ ক্ষেত্রে রোগীকে হাঁসপাতালে প্রেরণ করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। হাঁসপাতালে চিকিৎসা সম্বন্ধে সাধারণের মনে অনেক ভুল ধারণা বিদ্যমান আছে। অনেকে মনে করেন, হাঁসপাতালে রোগীর সুচারুরূপে চিকিৎসা হয় না ও যত্ন করিবার ত্রুটী ঘটে। বলা বাহুল্য এরূপ ধারণা সত্য নহে। হাঁসপাতালে বিচক্ষণ চিকিৎসকগণের তত্ত্বাবধানে রোগীকে অহরহঃ থাকিতে হয়। অনিয়ম, কুপথ্য ইত্যাদি হইবার কোন সম্ভাবনা থাকে না। প্রয়োজন হইলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের সাহায্য পাওয়া যায়। এই সব সুবিধা গৃহে সম্ভবপর নহে। হাঁসপাতাল সম্বন্ধে লোকের মনে আর একটি আপত্তি আছে, সেটি সামাজিক। ভদ্রগৃহস্থের ঘরে যদি কোন স্ত্রীলোক কঠিন রোগাক্রান্ত হন, তাহা হইলে চিকিৎসার জন্য ব্যয় করিবার শক্তি না থাকিলেও, গৃহকর্ত্তা স্ত্রীলোককে হাঁসপাতালে পাঠাইতে সম্মত হন না। ইহাতে নাকি মর্য্যাদাহানি হয় ও আত্মীয় স্বজন বন্ধু বান্ধবেরা নিন্দা করেন। এরূপ সামাজিক আপত্তিতে ভীরু ও দুর্ব্বলচেতা পুরুষেরাই বিচলিত হন। কাহারও আপত্তিতে কর্ণপাত না করিয়া, রোগীর যাহাতে সুচিকিৎসা ও প্রাণরক্ষা হয়, সেরূপ ব্যবস্থাই সর্ব্বপ্রথমে করা উচিৎ।

আকস্মিক বিপদ ও কর্ত্তব্য।

কেহ পুড়িয়া গেলে বা উচ্চস্থান হইতে পতিত হইলে, কিম্বা বাড়িতে কোন আকস্মিক দুর্ঘটনা উপস্থিত হইলে, সর্ব্বপ্রথমে রোগীকে একটি বিছানায় শয়ন করাইয়া দিবেন। এরূপ অবস্থায় সাধারণত বাড়ীর স্ত্রীলোক ও পুরুষেরা ও নিকটস্থ বাড়ীর লোকেরা রোগীর গৃহে আসিয়া উপস্থিত হন ও সকলে সমবেত হইয়া উচ্চৈঃস্বরে কোলাহল করিতে থাকেন। প্রত্যেকে নিজের মতানুযায়ী এক একটি চিকিৎসাপদ্ধতি অবলম্বন করিতে বলেন ও ভীত কিংকর্ত্তব্যবিমূঢ় গৃহকর্ত্তা একবার ইহার কথা, একবার উহার কথা শ্রবণ করেন এবং নানারূপ অস্বাভাবিক ও অলৌকিক উপায় অবলম্বন করিতে থাকেন। উদাহরণ স্বরূপ একটি ঘটনার উল্লেখ করিতে পারি। আমার একটি বন্ধু-পত্নীর হঠাৎ 'ফিট্' হয়। সমবেত লোকজনের মধ্যে কেহ পরামর্শ দেন. কাণের ভিতর একটি কাঠি প্রবেশ করাইয়া দিলে ফিট্ সারিয়া যায়। তদনুসারে কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তি আসিয়া এই অচৈতন্য স্ত্রীলোকটির কাণের ভিতর একটি লৌহশলাকা সবলে প্রবেশ করাইয়া দেন। তাহাতে ফিট্ সারিয়াছিল কি না, মনে নাই; কিন্তু রক্ত বন্ধ করিতে একটু বেগ পাইতে হইয়াছিল ও বহুদিন যাবৎ তাঁহাকে কর্ণের প্রদাহের জন্য কষ্টভোগ করিতে হইয়াছিল।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি রোগীকে প্রথমেই একটি বিছানায় শয়ন করাইয়া দিবেন ও ঘরের দরজা জানালা সমস্ত খুলিয়া দিবেন। পরে স্থির চিত্তে আপনার সহজবুদ্ধিতে যাহা করা উচিত বিবেচনা হয়, তখন সেই উপায় অবলম্বন করিবেন। রোগীর যদি তৎক্ষণাৎ জীবনের সংশয় না থাকে, তাহা হইলে নিজে হইতে কিছু করিবেন না। ঘরের মধ্যে দুই একজন ছাড়া আর কাহাকেও প্রবেশ করিতে দিবেন না। বাড়ির স্ত্রীলোকদের অন্যত্র সরাইয়া দিবেন, যদি তাঁহারা ক্রন্দন ও কোলাহল করিয়া চিকিৎসায় বাধা প্রদান করিতে প্রবৃত্ত হন। অনেক ক্ষেত্রে আকস্মিক দুর্ঘটনায় জীবন নষ্ট হয়, শুধু এইরূপ গোলমাল করার জন্য। অশিক্ষিত লোকের কথায় বা উপদেশে বিন্দুমাত্র কর্ণপাত করা কর্ত্তব্য নহে। তৎক্ষণাৎ কি করা উচিত তাহা যদি ভাবিয়া স্থির করিতে না পারেন, তাহা হইলে কোন গৃহ চিকিৎসার বই খুলিয়া দেখিবেন, এরূপ অবস্থায় কি করা কর্ত্তব্য ও সেই উপদেশানুযায়ী কার্য্য করিবেন। আজকাল বাজারে সরল গৃহচিকিৎসার অনেক পুস্তক বিক্রয় হইতেছে। ইংরাজীতে Moore's family medicine এই শ্রেণীর একটি উৎকৃষ্ট পুস্তক। সকলের গৃহেই এরূপ একখানি পুস্তক থাকা প্রয়োজন। ইতিমধ্যে নিকটস্থ কোন চিকিৎসককে ডাকিতে লোক পাঠাইয়া দিবেন। তিনি যতক্ষণ না আসেন, ততক্ষণ রোগীকে স্থিরভাবে বিছানায় শয়ন করাইয়া রাখিবেন। চিকিৎসকের আসিতে যদি বিলম্ব হয়, তাহা হইলে রোগীকে হাঁসপাতালে পাঠাইয়া দিবেন। এরূপ অবস্থায় কদাচ কোন বাজে লোকের কথায় রোগীকে চিকিৎসা করিতে অগ্রসর হওয়া উচিত নহে, তাহাতে নানারূপ বিপদের সম্ভাবনা আছে।

"ব্যায়াম সম্বন্ধে কয়েকটী প্রয়োজনীয় কথা"

শ্রীরোহিনীকুমার মণ্ডল, বি, এ,
কামারপোল ব্যায়াম সমিতির পরিচালক,

স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে যে ব্যায়ামের প্রয়োজন, তাহা কাহারও অবিদিত নাই, কিন্তু যাহারা ব্যায়াম বিষয়ে নবীন শিক্ষার্থী তাহাদিগের এ সম্বন্ধে কতকগুলি অবশ্য পালনীয় নিয়ম জানা আবশ্যক। নিয়মানুযায়ী ব্যায়াম না করিলে, উপকার হওয়ার পরিবর্ত্তে অপকার হওয়ারই সম্ভাবনা, সাধনায় সিদ্ধি এই যে কথা, ইহা ব্যায়াম বিষয়েও প্রযোজ্য, যাহাতে এই নবীন শিক্ষার্থীর কথঞ্চিৎ উপকারেও আসিতে পারে, তাই লেখকের এই ক্ষুদ্র প্রয়াস।

১। ব্যায়াম প্রত্যুষে, দ্বিপ্রহরের স্নানের পূর্ব্বে, বৈকালে কিংবা সন্ধ্যায় ব্যায়াম করা যাইতে পারে। যে সময়েই হউক না কেন, শরীরের মাংসপেশীর গঠন বিষয়ে বিশেষ কোন তারতম্য লক্ষিত হয় না, কিন্তু প্রতিদিন একই সময়ে ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য। তবে আমার মনে হয়, সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে ব্যায়াম আরম্ভ করা শ্রেয়ঃ। কারণ কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করিতে হইলে চিত্ত স্থির থাকা প্রয়োজন, এবং এই সময়ে চিত্ত স্থির থাকা স্বাভাবিক, ব্যায়ামের পূর্ব্বে পাইখানায় যাওয়া এবং উত্তমরূপে মুখ ও হস্ত পদাদি প্রক্ষালন করা নিতান্ত প্রয়োজন, উন্মুক্ত স্থানে ব্যায়াম করাই প্রশস্ত; গৃহমধ্যে ব্যায়াম করিতে হইলে, দরজা, জানালাগুলি খুলিয়া দিতে হইবে, নগ্নগাত্রে (কেবলমাত্র ল্যাঙ্গট্ পরিয়া) ব্যায়াম করাই উত্তম। কিন্তু যদি অত্যন্ত শীতল বায়ু বহিতে থাকে, তবে একটী ঢিলা জামা (ফতুয়া) ব্যবহার করা সঙ্গত। ব্যায়ামকালে হাস্য করা, মুখ দিয়া নিশ্বাস ত্যাগ করা, এমন কি কথা বলাও সর্ব্বথা পরিত্যজ্য। প্রতি দুইটী ব্যায়ামের মধ্যে এক মিনিট বিশ্রাম কর্ত্তব্য। ব্যায়ামকালে মাংসপেশীর আকুঞ্চন প্রসারণের দিকে মনঃসংযোগ করিতে হইবে, এইজন্য কেহ কেহ একখানি বৃহৎ আয়না সম্মুখে রাখিয়া ব্যায়াম করিতে উপদেশ দিয়া থাকেন। ব্যায়ামান্তে ৫ মিনিটকাল নির্ব্বাক্ নিশ্চল অবস্থায় সহজভাবে বসিয়া থাকিলে অতি শীঘ্র ক্লান্তি অপনোদন হইবে। বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে যেন অতিরিক্ত ব্যায়াম করা না হয়, যতক্ষণ ব্যায়াম করিতে স্ফূর্ত্তি বোধ হয় ততক্ষণই ব্যায়াম করা সমীচীন।

২। স্নান—ব্যায়ামান্তে ঘর্ম্ম শুকাইয়া গেলে; প্রতি অঙ্গপ্রত্যঙ্গে উত্তমরূপে খাঁটি সরিষার তৈল মর্দ্দনান্তর শীতল জলে অবগাহন স্নান অতি সত্বর মাংসপেশী গঠনের সহায়তা করিয়া থাকে। স্নান সময়ে সর্ব্বপ্রথমে মাথায় জল দেওয়া উচিত, নতুবা চক্ষু ও মস্তিষ্কের ক্ষতি হইতে পারে, যাহাদের প্রাতঃস্নান সহ্য হয় না, তাহাদের পক্ষে গ্রীষ্মের প্রারম্ভ হইতে উহা অভ্যাস করা বিধেয়।

৩। খাদ্য—'বাঁচিয়া থাকিবার নিমিত্ত খাও; খাইবার নিমিত্ত বাঁচিয়া থাকিও না।' দেহ রক্ষার

জন্য যতটুকু খাদ্যের প্রয়োজন, তদতিরিক্ত আহার করার অর্থ শরীরকে ব্যাধির আগারে পরিণত করা ভিন্ন আর কিছুই নহে। যে সকল যুবক আমার প্রতিষ্ঠিত ব্যায়াম সমিতিতে যোগদান করিয়াছে তাহাদিগের অভিভাবক আমাকে সময়ে অসময়ে প্রশ্ন করেন, "ছেলেরা পালোয়ান হইবে তাহা ত বুঝিলাম; কিন্তু তাহারা খাইবে কি ? আমি নিত্য ঘি, দুধ, মাংসই বা কোথায় পাইব, আর বাদাম, পেস্তা, মনাক্কা ইত্যাদিই বা কোথা হইতে যোগাইব ?" তাঁহাদিগের প্রতি আমার এই অনুরোধ, তাঁহারা যেন একবার একটু কষ্ট স্বীকার করিয়া গত "বৈশাখের "স্বাস্থ্যে" শ্রীযুক্ত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী মহোদয়ের "খাদ্যতত্ত্বে ভাত দাল' শীর্ষক প্রবন্ধটী একটু চিন্তা পূর্ব্বক পাঠ করেন; তাহা হইলে বুঝিতে পারিবেন, যে ভাতের যে ফেন ফেলিয়া দেওয়া হয় তাহা আহারে কীদৃশ ফললাভ হইয়া থাকে, প্রাতঃকালীন ব্যায়ামের পরে এক ছটাক পরিমিত ভিজান অঙ্কুরযুক্ত ছোলা ভক্ষণ করা অতি উত্তম। আহারের পর দুইঘণ্টা অন্তর একগ্লাস করিয়া শীতল জলপান করা বিধেয়।

৪। পরিচ্ছদ পরিধেয় বস্ত্রাদি সর্ব্বদা পরিষ্কৃত রাখা আবশ্যক। দেহ যতটা অনাবৃত রাখা যায় ততই ভাল। বস্ত্রাদি খুব শক্ত করিয়া পরা অনুচিত ; নতুবা রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত জন্মে।

৫। নিদ্রা—নিদ্রা বিষয়ে বিশেষ কিছু বলিতে চাই না। প্রত্যহ নিয়মিত ব্যায়াম করিলে সুনিদ্রাই হইয়া থাকে। যদি কাহারও ইহার ব্যতিক্রম হয়, তবে ক্যাপ্টেন্. পি, কে, গুপ্তের নির্দ্দেশানুযায়ী বিকাল বেলায় বৈঠকাদি পদদ্বয়ের ব্যায়াম করা মন্দ নয়।

পরিশেষে বক্তব্য এই. শূন্যহস্তে ব্যায়ামই সর্ব্বসাধারণের পক্ষে করণীয়। তবে যাহার শরীর অত্যন্ত সবল ও সুস্থ এবং যে শূন্যহস্তের ব্যায়ামে পরিতৃপ্ত নহে, তাহাকে অবশ্যই ডাম্বেল, গদা, ইত্যাদি একটানা একটা ভাঁজিতেই হইবে, তাই বলিয়া শূন্য হস্তের ব্যায়াম উপেক্ষার বস্তু নয়।

"সৎসঙ্গের স্বাস্থ্য-দশন"

(Philosophy of Health) Satsang

[পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর]

(২)

Intensity, Love and Attachment to the Living Guide and Continuity can give us Health & Wealth —

Intensity or Intense Desire না হ'লে কোনও কাজেই উন্নতি হয় না; বর্ত্তমান সময়ে আমাদের Strong & Determined will না থাকায়, আমরা দিন দিন রুগ্ন, ভগ্ন ও কৃতঘ্ন হইয়া পড়িতেছি। Weakness of will is the Special complaint of the present dey আমরা যেটাকে ইচ্ছাশক্তি মনে করি সেটা অনেক সময়ে উত্তেজনা বা খেয়াল মাত্র।

এই will force কি ভাবে পুনরায় প্রতিষ্ঠা করিয়া সর্ব্ববিধ কল্যাণকর কাজে লাগান যেতে পারে, 'সৎ-সঙ্গ' সেই কৌশলটুকুই ধরাইয়া দিবার জন্য আজ দেশবাসী সকলকে সাদরে আহ্বান করিতেছে "যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলম্" এই দৃঢ় ইচ্ছাশক্তির, এবং ঐ শক্তি আরোপ করিয়া শ্রেয়ঃ মার্গে প্রয়োগ করার কৌশলের অভাবে, আমাদের কোনরূপ হিতকর অনুষ্ঠানই স্থায়ী হয় না। It meets with premature and unnatural death সৎ, অসৎ কোন কাজেই continuity বা ক্রমাগতি থাকে না। আমরা কাজ আরম্ভ করিবার কিছুকাল পরেই আসহিষ্ণু অধীর Impatient হ'য়ে পড়ি, লেগে থাকতে পারি না।

'সৎ-সঙ্গ তপোবন শিক্ষামন্দির বালকবালিকাদিগের বিদ্যাভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে তাহাদের ইচ্ছাশক্তি সহিষ্ণুতাশক্তিও একাগ্রতাশক্তি বর্দ্ধিত করিবার সরল ও স্বল্পায়াসসাধ্য প্রণালী শিক্ষা দেওয়া হইয়া থাকে। এই শক্তিগুলি যথানিয়মে অর্জ্জিত হইলে তাহারা সমস্ত প্রকার অন্তর্ব্যাধি বীজ ও বহির্ব্যাধি-বীজের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে ও অন্যকে রক্ষা করিতে সমর্থ হবে।

দৃঢ় অভ্যাস দ্বারা কাজে শেষ পর্য্যন্ত লেগে থাকার শক্তি বা Force of Continuity জন্মায়। "অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেন চ গৃহ্যতে"— অন্য বিষয় হইতে মন বা আশক্তি তুলিয়া কোন নির্দ্দিষ্ট কার্য্যে বা বিষয়ে পুনঃ পুনঃ অভিনিবেশ করার নাম অভ্যাস। এই অভ্যাস দৃঢ় হইয়া অধ্যবসায় বা Perseverance হইতেই Cocentration বা একাগ্রতা শক্তি স্ফূরিত হয়। ব্যবসায়াত্মিকা বুদ্ধিরেকেহকুরুনন্দন।"—এই একমুখী হওয়াই সকল শক্তির মূল। এই একমুখী হইবার চেষ্টাদ্বারা Intensity ও Continuity বর্দ্ধিত হয়।

Love & Attachment to the Living Guide বর্ত্তমান, জীবিত, ব্যক্ত সৎগুরু, বালক বা আদর্শে ঐকান্তিক অনুরাগ শ্রদ্ধা ও ভালবাসাই সর্ব্বসিদ্ধি লাভের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ উপায়। ভালবাসা প্রাণের টান বা আকর্ষণ না থাকিলে কোন কাজেই মন লাগে না ও জয়যুক্ত হওয়া যায় না নাম যশের লাভে, খেয়াল ও হুজুকের বশে বা অহংএর প্রতিষ্ঠায় আমরা যে সব ভাল কাজে নামি তাহাতে

কাহারও উপর প্রাণের গভীর টান না থাকায়, অল্প আঘাতেই আমাদের বিচলিত করে দেয় এবং অন্তরে স্বার্থভাব থাকায় বেশী দূর অগ্রসর হতে দেয় না।

ভালবাসাই মানুষকে সর্ব্বংসহ ক'রে তোলে। অন্তরে অন্তরে খাঁটি ভালবাসার অভাবেই আমরা ব্যক্তিদেহের ও সমাজ দেহের ব্যাধি কিছুতেই দূর কর্ত্তে পাচ্ছি না। Love is the Sole upreme Force that is unifying this universe— It is the only Physician that can cure all Incurable Diseases :-

"It is the Silver link the silken tie
Which heart to heart
And Mind to Mind
In body and in soul can bind."

যে ভালবাসার আমরা বড়াই করি, তাহা প্রায়ই মোহ লালসা মাত্র ; উহা সদাই স্বার্থ ও সুখ সুবিধা খোঁজে ইহাতে আত্মোৎসর্গ করে নিজেকে বিলিয়ে দেওয়া যায় না।—এটা প্রেমের মুখোস পরে কামের রূপকে স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত কর্ত্তে চায়। এই কপটতাই দুর্ব্বলতা ও ব্যাধির বীজ সৃষ্টি করে।

সংসারে পবিত্র ভালবাসা বড়ই বিরল। ভালবাসা আত্মত্যাগ করুণা ও ক্ষমার mixture.

আমরা ভালবাসা নিতেও জানি না, দিতেও জানি না। জগতে যখন ভালবাসার দেশের লোক আসে, তখন তাহাকে বিদ্বেষ করি, সন্দেহের চক্ষে দেখি, যত তার ভালবাসার পরিচয় পাই, ততই নিন্দা ও নির্য্যাতন করি রোগের সুচিকিৎসক পেয়েও আমরা রোগ সারাতে পারি না। হায়! ইহা অপেক্ষা পরিতাপের বিষয় আর কি আছে ?

যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ—চিত্তের নানামুখী গতিকে একমুখী কর্ত্তে না পাল্লে মানুষের শক্তি ও প্রেম লাভ হ'তে পারে না। চিত্তের বিক্ষোভ ও তরঙ্গ দ্বারা মানুষ আজ সন্ত্রস্ত, বিকারগ্রস্ত ; তার এই ব্যাধি দূর কর্ত্তে হলে তাকে অচিরে সদ্বস্তুর সহিত যুক্ত হতে হবে। সতে সংলগ্ন হতে হবে। **যতদিন না মূর্ত্তিমান সৎ আদর্শে বা সদ্‌গুরুতে মানুষের মন সম্যক ন্যস্ত হচ্ছে ততদিন তার পূর্ণ হবার, সুস্থ হবার কোন উপায় নাই।** বিকৃত দেহ মন বুদ্ধি লইয়া তাহাকে অশান্তি ও অবসাদে এ দুর্লভ জীবন অবসান করিতেই হইবে। গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

"নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্য ন চাযুক্তস্য ভাবনা।
ন চা ভাবয়তঃ শান্তিঃ অশান্তস্য কুতঃ সুখম্॥

অন্তদৃষ্টিসম্পন্ন ঋষিগণ সংসারকে বিষবৃক্ষ বলিয়া বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন।

জরা মৃত্যু লোক জড়তা অজ্ঞতা অসুস্থতা দারিদ্র্য সঙ্কীর্ণতা কুটিলতা কুচিন্তা প্রভৃতি বিষের জ্বালার মানবগণ এখানে সদাই জর্জ্জরিত হইয়া এই পড়িয়াছে, এই বিষের জ্বালা হইতে নিস্তারের জন্য বিধাতা এই বিষবৃক্ষে দুইটী অমৃতময় ফল প্রদান করিয়াছেন—একটী সদ্‌রূপ অমৃতরসের আস্বাদ অপরটি সৎ-সঙ্গ বা সাধুজন সেবা।

সঙ্গ বা Association দ্বারা সুস্থতা বা অসুস্থতা লাভ হইয়া থাকে। সঙ্গ দুই প্রকার সৎ ও অসৎ সৎসঙ্গে স্বাস্থ্য আনে, অসৎ সঙ্গ মূর্ত্তিমান অস্বাস্থ্য একটীতে রক্ষা ও অপরটীতে ধ্বংস, একটিতে কৈবল্য ও অপরটিতে বৈকল্য ঘটায়। অসৎ সঙ্গে কিরূপ ক্রমবিকাশ সাধিত হয় তাহা গীতায় শ্রীভগবান নির্দ্দেশ করিয়াছেন-।

Three reasons why your choice for the Pujah holidays Should be

DARJEELING

1 It is the prettiest Hill Station in India ;

2. For people in Calcutta and its neighbourhood it is the cheapest Hill Station to visit ;

3. To no other Hill Station is the journey so comfrtable. The Darjeeling Mail now leaves Calcutta at a comfortable hour after Dinner, viz 20. 6 hrs (8 30 P. M. Calcutta Time). Siliguri is reached at 9.10 hrs. next morning (change to D. H.Ry) and the hill train leaves at 6.55 hrs after Tea, arriving at Darjeeling at 12.43 hrs.

On the return journey the D. H. R. Darjeeling Mail leaves Darjeeling at 14. hrs., arriving at Siliguri at 1935 hrs (change to E. B. Ry). The Broad Gauge Train leaves Siliguri at 20.15 hrs., after Dinner and arrives at Calcutta at 7 hrs (7.24 A. M. Calcutta Time) next morning.

Pujah Concession Return Tickets will be issued during the period 12th October to 10th November 1928 and will be available for completion of the return journey within 45 days subject to the condition that such tickets will cease to be valid after midnight of the 10th December 1928.

Concession Return Fares from Calcutta to Darjeeling—

First class	...	Rs. 73/9.
Second class	...	„ 41/4.
Servants (Single Journey only)	...	„ 10/1/9.

Literature and other information on application to the Publicity Officer, E. B. Railway, 3 Koilaghat Street, Calcutta, (Telephone Regent 705).

No. T/242.

"ধ্যায়েতো বিষয়ান্ পুংসঃ সঙ্গস্তেষু পজায়তে
সঙ্গাৎ সংজায়তে কামঃ কামাৎ ক্রোধোঽভিজায়তে
ক্রোধাদ্ভবতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎ স্মৃতিবিভ্রমঃ।
স্মৃতি-ভ্রংশাদ বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাৎ প্রণশ্যতি ॥"

অতএব দেখা যাইতেছে অসৎসঙ্গে জীবের সর্ব্বনাশ সাধিত হয়। জীবের পক্ষে যেমন ইহা সত্য, জাতির পক্ষেও তেমনি ইহা সত্য ;—অসৎ কার্য্য, অসৎ চিন্তা, অসৎ প্রেরণা, অসৎ সংসর্গ দ্বারা জাতি স্বাস্থ্য হারাইয়া স্বাধীনতা হারাইয়া ধ্বংসের পথে ছুটিয়া যায়। এই ব্যক্তি ও জাতিকে তুলিতে হইলে একমাত্র সৎসঙ্গের প্রতিষ্ঠান দ্বারাই তাহা সম্ভব।

সৎসঙ্গ হইতে শ্রদ্ধা বা open mindedness জন্মে, শ্রদ্ধা হইতে দৃষ্টিশুদ্ধি লাভ বা Power of Observation হয়, এই দৃষ্টিশুদ্ধি হইতেই বিশ্বাসের প্রতিষ্ঠা হয়, বিশ্বাস দ্বারা নির্ভর করিবার শক্তি জন্মে, এই নির্ভরতা হইতেই প্রেম লাভ হয়, এবং মানুষ যখন প্রেমিক হয় তখন, কেবল তখনই সে আদর্শে আত্ম সমর্পণ করিতে পারে। তখনই তাহার কর্ণে "সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ"—এই সুমধুর বংশী নিনাদ স্বতঃই ধ্বনিত হইয়া থাকে। তখনই সে নিরাশা সাগরে আপনার বানী শুনিতে পায়—'অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যঃ মোক্ষইষ্যামি মা শুচ॥'' অতএব দেখা যাইতেছে যে অসৎসঙ্গ দ্বারা মানুষের পূর্ণ ও প্রকৃত স্বাস্থ্যলাভ ঘটে এবং স্ব-এ দৃঢ় স্থিতি বা আত্ম-প্রতিষ্ঠা হয়।

স্বাস্থ্য লাভের প্রধান বা একমাত্র উপায় স্বরূপ সৎসঙ্গের প্রতিষ্ঠান যতই প্রসারিত হয় ততই জাতির মঙ্গল। অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণ অনেকক্ষেত্রে প্রাণপণ যত্ন করিয়া ব্যক্তি আরোগ্য করেন সত্য, কিন্তু ব্যাধির কারণ বা বীজ তাঁহারা ধ্বংস করিতে পারেন না। যে আসক্তির বশে রোগী পুনঃ পুনঃ প্রলুব্ধ ও আকৃষ্ট হইয়া আত্মসংযম হারাইয়া ফেলে আপাতঃ মধুর ও লোভনায় পদার্থে মুগ্ধ হয় ; এবং যে অজ্ঞানতার দরুণ সে বহিঃ প্রকৃতি ও অন্তঃ প্রকৃতির প্রকৃত পরিচয় না পাইয়া তাহাদের প্রতিকূল আচরণ করে ও তাহার সম্যক ফলভোগ করে; **সেই আসক্তি ও অজ্ঞানতা হইতে তাহাকে সর্ব্বত্র সকল সময়ে রক্ষা করিবার জন্য—সৎসঙ্গই একমাত্র রক্ষা কবচ।**

যে দিন হইতে আমারা আত্ম-বিশ্বাস বা 'Self-confidence' হারাইয়াছি, সেইদিন হইতেই আমাদের দুর্দ্দশার সূচনা হইয়াছে। সেইদিন হইতেই আমরা অসৎ সঙ্গে মিশিয়া অসুস্থ হইয়া অস্বস্তি ভোগ করিতেছি। আত্ম-বিশ্বাসের অভাবে আজ আমাদের রোগ সারিয়াও সারেনা, ভিতরের ব্যাধির গায়ে হাতই পড়েনা—যাহার আত্ম-বিশ্বাস আছে তাহার ব্যাধি—দুর্ব্বলতা ঠেকিতেই পারে না। আজ ঘরে ঘরে দুর্ব্বল ও রুগ্ন মন লইয়া অনেকেই বাহিরে সুস্থ দেখাইলেও প্রকৃত অসুস্থ হইয়া পড়িয়াছেন মানসিক ব্যাধি ও দুর্ব্বলতার জন্য অনেকের ভাল হইবার সুস্থ হইবার ইচ্ছা থাকিলেও, তাহারা নিজেরাই নিজেদের আরোগ্য লাভের— বাধা সৃষ্টি করিয়া বসিয়া আছেন।

অধুনা সৎসঙ্গ রোগীর 'চিত্ত বিশ্লেষণ দ্বারা কিরূপে রোগ নির্ণয় ও ব্যাধি নিরাকরণের সাহায্য করিতেছেন তৎসম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আভাষ দেওয়া যাইতেছে।

সৎসঙ্গের অক্লান্ত কর্ম্মী ও সৎসঙ্গ বিশ্ব-বিজ্ঞান কেন্দ্রের সুযোগ্য অধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত কৃষ্ণপ্রসন্ন ভট্টাচার্য্য এম, এ মহাশয় তাঁহার 'মনের পথে পুস্তকে মানসিক রোগের প্রতিকার সম্বন্ধে যাহা বলিয়াছেন তাহা নিম্নে উদ্ধৃত হইল।

"চিত্ত বিশ্লেষক কর্ত্তৃক রোগীর চিত্ত বিশ্লেষণ দ্বারা অনেক জটিল ব্যাধির উপশম করা যায় চিত্ত বিশ্লেষণ সম্মোহন বিদ্যা বা Hypnotism নহে। সম্মোহন বিদ্যার প্রয়োগে একের ইচ্ছাশক্তি অপরের অভিভূত মনে ক্রিয়াশীল হয়। এই বিদ্যাও বহু মনের রোগ দূর করিতে পারে সত্য, কিন্তু ইহার প্রয়োগে মনের অসুস্থতার সাময়িক নিবৃত্তি ঘটে মাত্র, রোগ নির্ম্মূল হইতে পারে না অধিকন্তু রোগীর অব্যক্ত মন দুষ্ট হইয়া পড়ে। চিকিৎসকের মনের প্রভাবে রোগীর অব্যক্ত মন উদ্ঘাটিত হইতে পারে না মনের আবর্জ্জনা মনের তলায় থাকিয়া যায়, জাগিয়া উঠিবার অবকাস পায় না। কিন্তু চিত্ত বিশ্লেষণে রোগীর মনের অবাধ স্বাধীনতা থাকা চাই, রোগীর ভাল হইবার দৃঢ় ইচ্ছা থাকা চাই। তাই এই প্রণালী কোন যাদুবিদ্যার উপর প্রতিষ্ঠিত নয়, আর রোগীর ইচ্ছাশক্তির উপর নির্ভর করিতে হয় বলিয়া ইহাতে বহুদিন ধরিয়া ধীরে ধীরে অগ্রসর হইতে হয়। স্বাধীন ইচ্ছা লইয়া বাধা নির্ম্মুক্ত মন সহজ সরল বিশ্বাসে চিকিৎসকের নিকট গোপন কথা প্রকাশ করে। এমনি করিয়া মনের নিরুদ্ধ গ্রন্থি জাগিয়া উঠে, যখনই অন্তরের রুদ্ধ বেদনাগুলিকে আবার নূতন করিয়া তাহার সম্পূর্ণ সত্বা দিয়া রোগী অনুভব করে তখনই তাহার মন সুস্থ ও সবল হইয়া উঠে।'

রোগীর ভাল হইবার দৃঢ় ইচ্ছাই রোগ সারিবার প্রধান সহায়ক, অনেক সময় বিরুদ্ধ ইচ্ছা বাধা ঘটাইয়া আরোগ্যের বিঘ্ন উৎপাদন করে। নীরোগ হইবার একটা গুপ্ত অনিচ্ছা আছে বলিয়াই আমাদের রোগ সারিয়াও সারিতে চায় না।

মানসিক ব্যাধি ছাড়া শারীরিক ব্যাধিতেও এই চিত্ত-বিশ্লেষণ পদ্ধতির বিশেষ কার্য্যকারিতা দেখা যায়। আমাদের পুরাতন ব্যাধির মূলে মানসিক অসুস্থতা মিশ্রিত থাকেই। এমন কি একটু বিচার করিলে বুঝিতে পারি, প্রত্যেক ব্যাধি মন হইতে শরীরে নামিয়া আসে। প্রথম অসুস্থ হয় মন, আর মনের অসুস্থতা মস্তিষ্ক ও স্নায়ুগুচ্ছকে আক্রমণ করিয়া ধীরে শরীরের কোন বিশেষ অংশে সঞ্চারিত হয়। অনেক সময় একটু লক্ষ্য করিলেই ধরা পড়ে, মনের গ্রন্থিগুলি স্নায়ুমণ্ডলীর মধ্য দিয়া নানারূপে শরীরের নানা যন্ত্র আক্রমণ করিয়া রোগের ক্ষেত্র প্রস্তুত করিয়া দেয়। ক্ষয়রোগ, বাতব্যাধি, হিষ্টিরিয়া উন্মাদ প্রভৃতি রোগগুলি নিরুদ্ধ গ্রন্থিরই পরিণতি। অনেক সময় ব্যাধি লক্ষ্য করিলেও মনের গোপন গ্রন্থি ধরা পড়ে। কারণ নিরুদ্ধ গ্রন্থি নিয়ত মস্তিষ্কের উপর ক্রিয়া করিয়া শরীর ও মনের ব্যাধি আনিয়া দেয়।

বহুদিনের পুরাতন ব্যাধিতে রোগীর শারীরিক অসুস্থতা অপেক্ষা মানসিক দুশ্চিন্তাই অধিক। গোপন গ্রন্থিই মনের উপর ঐরূপ অবস্থার কারণ, একারণ পুরাতন রোগীর রোগ সারিয়াও সারে না। তখন চিত্ত বিশ্লেষণ প্রণালী অনুসরণ করিলে রোগীকে অচিরে রোগমুক্ত হইতে দেখা যায়। চাই, শুধু **আদর্শ-চিত্ত-বিশ্লেষকের** প্রতি একটা প্রাণের নিবিড় যোগ। চিত্ত-বিশ্লেষণের মধ্যে রোগীর সমস্ত প্রবৃত্তিগুলির অবসান হয়, এই

প্রবৃত্তিগুলির দ্বন্দ্বেই তাহার মন অসুস্থ ও বিকৃত হইয়া পড়ে।

রোগী চিত্ত-বিশ্লেষণের সময় অজানিতভাবে নিজের মনের ভাব প্রকাশে নিজেই বাধা দেয়। তাই তাহার প্রতীকারের প্রধান অন্তরায় সে নিজেই। যুক্তি বা বুদ্ধির দিক দিয়া বিচার করিয়া রোগী চিকিৎসকের সাহায্যের জন্য ব্যগ্র, উৎকণ্ঠিত কিন্তু এক সময়ে সে যে ইচ্ছা করিয়া রোগের কাঁধে পা দিয়াছিল, সেই ইচ্ছাটাই তাহার রোগের প্রতীকারের প্রধান অন্তরায় হইয়া দাঁড়ায়। তাহার প্রবৃত্তিগুলি মিলাইয়া গেলে জীবনে উপভোগের কি রহিল ভাবিয়া সে ভীত হয়। রুগ্নাবস্থায় আত্মীয় স্বজনের যত্ন শুশ্রূষা ও সহানুভূতি সে পায়, রোগমুক্ত হইলে সে ঐগুলি হারাইবে মনে করে। সে ভাবে জীবনের কঠোর সত্যগুলির সামনে তাহাকে মুখোমুখি হইয়া দাঁড়াইতে হইবে। তাহার সঙ্কীর্ণ আশা আকাঙ্ক্ষার বহুমুখী টানে যে এমনই অভ্যস্ত হইয়া পড়ে যে আবার সারিয়া উঠিয়া বৃহত্তর জীবনের দায়িত্বপূর্ণ কাজে মনোনিবেশ করিতে হইবে, এটা তাহার কাছে কেমন বিসদৃশ বোধ হয়। মনের স্বাস্থ্য সে ভুলিয়া যায়, আর অসুস্থ নিষ্ক্রিয় অবস্থাটাই তখন তাহার নিকট জীবন্ত সত্য বলিয়া প্রতিভাত হয়।

এই অবশ্যম্ভাবী-বাধাকে অপসারিত করিতে হইলে রোগী ও চিত্ত-বিশ্লেষকের পূর্ণ সহযোগিতা প্রয়োজন। **"চিত্ত-বিশ্লেষকের উপর বিশ্বাস স্থাপনের উপরই সমস্ত নির্ভর করিতেছে।"**

চিত্ত-বিশ্লেষকের উপর অন্তরের অনুরাগ সংন্যস্ত হইলে রোগীর মন একটা নানাভিমুখী বিরুদ্ধ প্রবৃত্তির যুদ্ধক্ষেত্রে পরিণত হয়। **"বিশ্বাস ও প্রেমে প্রতিষ্ঠিত হইতে না পারিলে আমরা মনের পরিবর্ত্তন আনিতে গিয়া ব্যবচ্ছেদই করিয়া বসি।**

রোগী তাহার নিজের মনের উপর কর্তৃত্ব হারাইয়া ফেলে, তাই সে জানে না কোথায় তাহার বিকৃতি তাই রোগী অন্যের সাহায্য না পাইলে সারিয়া উঠিতে পারে না, আর রোগের দিকে বিশেষ লক্ষ্য না রাখিয়া চিত্ত-বিশ্লেষকের প্রতি অনুরাগে বিভোর হইয়া থাকিতে পারিলে, রোগী অবলীলাক্রমে দ্রুত রোগমুক্ত হইতে পারেন।

'Unit-Centric' হতে পারলে সব রোগ সেরে যায়। (শ্রীশ্রীঠাকুর)

চিত্ত-বিশ্লেষণের উন্নতি ও প্রসারণের সঙ্গে সঙ্গে আমরা বুঝিতে পারি যে আমাদের আজীবন সুস্থ ও শক্তিমান থাকিবার চেষ্টা করিতেই হইবে। আর মানুষের কর্ত্তব্য শুধু নিজে অসুস্থতার হাত হইতে রক্ষা পাওয়া নয়—নিজের শক্তি বাড়াইয়া ব্যক্তিগত, সামাজিক ও জাতীয় জীবনকে সুস্থ করা, উন্নত করা।

অন্তরের সত্যের উপর সুপ্রতিষ্ঠিত হইয়া বাহির ও ভিতরের সমন্বয় করিয়া বিশ্ব-মানবের মহা-মিলন-ক্ষেত্র রচনা করাই বর্ত্তমান যুগের সৎসঙ্গের চরম আদর্শ। ক্রমশঃ

'দ্রষ্টব্য'—সৎ-সঙ্গের প্রতিষ্ঠানকর্ত্তার জন্মতিথি উপলক্ষে প্রতি বৎসর ৩০শে ভাদ্র হইতে পক্ষাধিক-কালব্যাপী বার্ষিক সম্মিলনী পাবনা সৎ-সঙ্গ আশ্রমে হইয়া থাকে এই সময়ে বঙ্গ, বিহার, উড়িষ্যা ব্রহ্মদেশ প্রভৃতি স্থান হইতে বহু সহস্র ধর্ম্মপিপাসু ব্যক্তির আগমন হইয়াছিল। সৎ-সঙ্গ প্রাঙ্গণে একটী 'স্বাস্থ্য প্রদর্শনী ও খোলা হইয়াছিল বিভিন্ন জাতীয় ব্যায়াম, কুস্তী, মল্লযুদ্ধ, লাঠী, তরবারী খেলা, ছোরা খেলা, সন্তরন প্রতিযোগিতা, নৌকার বাচ, জিজুৎসু জিমন্যাষ্টিক Athletic sports, games, প্রভৃতি স্বাস্থ্য সংরক্ষক বহু প্রকার আমোদ প্রমোদের আয়োজন হইয়া থাকে। উক্ত সময়ে ঐ পুণ্যময় স্থান ও অনুষ্ঠকগুলি দর্শন করিলে এবং Life Reseanch Societyর উদ্ভাবিত সত্যগুলি জানিতে পারিলে আমরা প্রকৃতই লাভবান হইতে পারি সহানুভূতি ও সাহায্য দ্বারা এই প্রতিষ্ঠানটীকে সত্বর গড়িয়া তোলা আমাদের পক্ষে কল্যাণকর।

Psycho-Analysis বা মনোবিশ্লেষণ

অধ্যাপক শ্রীঅমরনাথ মুখোপাধ্যায় M. A

দ্রষ্টব্য। আমার মত অতি নগণ্য লেখকের ওপরেও 'Printers devil" অত্যাচারে সুরু করেছে দেখচি। গত ভাদ্রমাসের "স্বাস্থ্যে" আমার "Psycho-analysis বা মনোবিশ্লেষণ"নামক প্রবন্ধে অন্যান্য সামান্য ভুল ছাড়া একটা ভয়ানক ছাপার ভুল হয়ে গিয়েছে তাতে ফল হয়েছে এই যে আমার নিজের প্রবন্ধটিই আমারই কাছে সম্পূর্ণ দুর্ব্বোধ্য হয়ে উঠেছে। পাঠক পাঠিকাদের নিকট ছাপাখানার স্বত্বাধিকারীর হয়ে আমি ক্ষমা প্রার্থনা করি। তাঁরা অনুগ্রহ করে ১৯৪ পৃষ্ঠার দ্বিতীয় columnএর নবম পংক্তির (9th line in the 2nd column P. 194) "স্থিরকরার কাজ সঁপে এই কথাগুলির পর থেকেই ১৯৫ পৃঃ দ্বিতীয় column ২৩শ পংক্তি "দিয়ে ("দিকে" নয়) এতদিন আমরা ইত্যাদি" পড়তে আরম্ভ করবেন। এবং ১৯৭ পৃঃ প্রথম columuএর ১১ পংক্তির সব দিকে দিয়েই"') পর থেকে ১৯৪ পৃঃ দ্বিতীয় columnএর ১০শ লাইন (তাঁরা এই সিদ্ধান্তে etc etc") পড়তে আরম্ভ করবেন এবং ১৯৫ পৃষ্ঠার দ্বিতীয় columnএর ২২শ লাইনের শেষ "কিন্তু সে" পর্য্যন্ত পড়েই আবার ১৯৭ পৃষ্ঠার ১ম columnএর ১২ লাইন "দূরদর্শী মনো-বৈজ্ঞানিকগণ etc etc" পড়বেন। মোটের উপর দুটো পৃষ্ঠা সম্পূর্ণ উল্‌টো ছাপা হয়ে গিয়েছে। আশা করি Printer মহাশয় আমার উপর এবারও এরূপ কৃপাদৃষ্টি করবেন না !

শ্রীঅমর নাথ মুখোপাধ্যায়।

(২)

পুরাতন ও আধুনিক মনস্তত্ত্ববিদ্‌দের মধ্যে প্রভেদের দ্বিতীয় কারণ এই যে পূর্ব্বেকার মনোবিজ্ঞান মানুষের বুদ্ধির (intellect) দিকটাই বেশী বড় করে দেখ্‌ত, আর Psycho-analysisএর ফলে আমরা এখন বুঝ্‌তে পেরেছি যে মানুষের ব্যক্তিত্বের (personalityর) মুল উপাদান তার নিম্নতর বৃত্তিগুলি (instincts)। এই তফাৎটা আমাদের খুব ভাল করে মনে রাখতে হবে, কারণ মানসিক "স্বাস্থ্য"র সঙ্গে আমাদের এই প্রবৃত্তিগুলির যে কি গূঢ় সংযোগ আছে তা আমরা পরে বুঝতে চেষ্টা করব। অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষ পর্য্যন্ত যত মনোবৈজ্ঞানিক জন্মগ্রহণ করেছেন তাঁদের সবার বই খুললেই এটা বেশ দেখ্‌তে পাওয়া যায় যে মানুষকে তাঁরা শুধু "বুদ্ধি" সম্পন্ন জীব বলেই মনে করতেন; তাঁদের দৃঢ়ধারণা এই ছিল যে, মানুষ যে সমস্ত কাজ করে যে সবই তার বুদ্ধি প্রসূত, তার যাবতীয় ক্রিয়া কলাপই তার জ্ঞান ও বিচার শক্তির ফল কিন্তু একটু চিন্তা করলেই আমরা বেশ বুঝতে পারি

যে শুধু intellect বা বিচার বুদ্ধিই যদি মানুষের মধ্যে সবচেয়ে প্রবল হত তা হলে সকল মানুষই ত প্রায় একই রকমের হয়ে যেত;—বুদ্ধির অল্পতা বা আধিক্য কখনও মানুষের ব্যক্তিত্ব বা personalityর কারণ হতে পারে না। বরং আমরা দেখতে পাই যে মানুষ তার বুদ্ধিবলে খুব সামান্য কাজই করে থাকে। জীবনের অধিকাংশ সময়েই সে তার instinct দ্বারা চালিত হয় এবং তার ব্যক্তিত্বের বিকাশ এই সকল নিম্নতর প্রবৃত্তি গুলির দ্বারাই সম্ভব হয়। এই গুলিকে কেন্দ্র করেই প্রত্যেক মানুষ তার জীবনের পথে চলতে আরম্ভ করে এবং তাদের নিবৃত্তির ওপরেই প্রত্যেকের personalityর চরম পূর্ণতা ও পরস্পরের সঙ্গে প্রভেদ নির্ভর করে।

যে যে বৃত্তিগুলির আমাদের ব্যক্তিত্বের বিকাশের উপর বেশী প্রভাব আছে, সে গুলির নাম এই: যৌনবৃত্তি (sexual instinct) আত্মগৌরব ও প্রতিষ্ঠা বৃত্তি (the Ego instinct)। সামাজিক বৃত্তি (Social instinct), এবং সংঘর্ষ বৃত্তি (Pugnacity or the fighting instinct), মনোবৈজ্ঞানিকদের মধ্যে এই চারিটি instincts এর মধ্যে সবচেয়ে কোনটী বেশী কার্য্যকরী এই নিয়ে মতভেদ আছে। আজকাল Sigmund Freudএর নাম আমরা অনেক স্থানেই দেখতে পাই বা শুনতে পাই। Freudএর মতে "যৌনবৃত্তিই" আমাদের চরিত্র বা ব্যক্তিত্ব গঠনে সর্ব্বাপেক্ষা শক্তিশালী; এবং শুধু তাই নয়, আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই যে সকল কোমল এবং জটীল মনোবৃত্তি (complex Emotions and sentiments) আছে সে সমস্তই এই যৌনপ্রবৃত্তি হ'তে উৎপন্ন। প্রেম, ভালবাসা, ভক্তি, ঘৃণা, রাগ ইত্যাদি সমস্ত sentimentই যৌনক্ষুধার এক একটা বিশিষ্টরূপ মাত্র। এমন কি, **মানসিক বিকার যতরকম হতে পারে সবই Freudএর মতানুসারে যৌনপ্রবৃত্তি (or sexual instinct) এর সম্পূর্ণ বিকাশ না হওয়ারই ফল।**

"On Dreams" নামক গ্রন্থে Freud অনেক গুলি ঘটনার নজীর দেখিয়ে প্রমাণ করেছেন যে জাগ্রত জীবনে (waking conscious) lifeএ যৌন প্রবৃত্তি জনিত যে সকল আকাঙ্ক্ষা আমাদের ভাল করে মেটে না বা মেটবার সম্ভাবনা থাকে না তারই সফলতা আমাদের মন স্বপ্নের মধ্যে সম্ভব করিয়ে দেয়। "Delusions & Dreams" নামক গ্রন্থে তিনি স্পষ্টই লিখেছেন—"After completing some arduous analysis, the dreams seemed to represent the fulfilment of a wish of the dreamer." শুধু স্বপ্ন নয়, পাগলামি প্রভৃতি কঠিন মানসিক বিকার (mental derangements) গুলিও যৌন প্রবৃত্তির তৃপ্তির অভাবেই অনেক সময়ে সম্ভব হয় এবং Freud যে উপায়ে এই গোপন অতৃপ্তযৌন আকাঙ্ক্ষাকে রোগীর মন থেকে বার করে নিতেন সেই উপায় বা প্রক্রিয়ার নামই তিনি দিয়েছিলেন "Psycho-analysis বা মনেবিশ্লেষণ!

পূর্ব্বেই বলেছি যে যে সকল প্রবৃত্তি আমাদের চরিত্রগঠনে বা ব্যক্তিত্ববিকাশের মূল উপকরণ বা কারণ তাদের মধ্যে কোনটা বড় এই নিয়ে অনেক তর্ক আছে এবং আজও পর্য্যন্ত সে তর্ক সম্পূর্ণ মেটেনি। প্রসিদ্ধ মনোবৈজ্ঞানিক Adlerএর

মতে আমাদের "Ego-instinct"ই (যাকে আমরা আত্মপ্রতিষ্ঠা বৃত্তি বলে অভিহিত করেছি) সবচেয়ে বেশী শক্তিশালী। Freudএর মত ঠিক বা Adlerএর মত ঠিক এবিষয়ে বিচার করার স্থান এ প্রবন্ধ নয় এবং আমাদের একথাও মনে রাখতে হবে যে অন্য অনেক বৃত্তি আমাদের মধ্যে আছে যারা আমাদের Personality গঠনে কম কাজ করে না যথা Pugnacity বা সংঘর্ষবৃত্তি, hunger instinct (ক্ষুধাবৃত্তি) ইত্যাদি ইত্যাদি। কিন্তু সে যাই হোক, Psycho-analysisএর ফলে আমরা একটা কথা অন্ততঃ বেশ স্পষ্ট বুঝতে পারি যে জাগ্রতাবস্থায় জ্ঞানের অন্তরালে প্রত্যেক মানুষের মনের মধ্যে একটা অজাগ্রত (uncons-cions) বা অল্প জাগ্রত (Sub-conscious) জগৎ আছে এবং মানুষ তার জাগ্রতাবস্থায় (waking conscious lifeএ) যা যা কাজ করে তার অধি-কাংশ প্রেরণাই এই অদৃশ্য এবং অজ্ঞাত জগৎ থেকে আসে। এইখানেই পুরাতন ও নূতন মনোবিজ্ঞানের মধ্যে মূল প্রভেদ। পুরাতন দার্শনিক মনোবৈজ্ঞানিকরা যে আমাদের instinct গুলির কথা অথবা Unconstcious & Sub-consciosu মনোজগতের খোঁজ না রাখতেন তা নয়—কিন্তু দর্শন ও নীতিশাস্ত্রের চাপে তাঁরা এই সবগুলিকে মানুষের "অধম আত্মা" বা lower-self এর অঙ্গ মাত্র বলে বিবেচনা করতেন এবং অত্যন্ত হেয় জিনিষ বলে কোন রকম আলোচনার অযোগ্য বলে মনে করে শুধু আমাদের বিচার বুদ্ধি, এবং অন্যান্য উচ্চতর মনোভাব (Emotions etc) নিয়েই ব্যস্ত থাকতেন। শুধু তাই নয়, আমাদের মন যখন "এক" বা unity তখন সেটা যে সব মানুষের মধ্যেই সমান এবং একই প্রকার সরল বৈচিত্রহীন ভাবে কাজ করচে একথাও মনে করা খুবই স্বাভাবিক। এই জন্যই উনবিংশ শতা-ব্দীর পূর্ব্বেকার Psychology বিষয়ক যে কোন গ্রন্থ খুললেই আমরা দেখতে পাই যে প্রত্যেক মানুষ শৈশবকাল থেকে আরম্ভ করে মানসিক পূর্ণ বিকাশ হওয়া পর্য্যন্ত যে গোটাকতক সার্ব্বজনীন (Universal) নিয়ম (Principles or laws) অনুসারে বাড়তে থাকে সেইগুলিই নির্দ্ধারণ করবার জন্য প্রাচীন দার্শনিকগণ চেষ্টা করতেন। এক কথায় বলতে গেলে তাঁরা মনোজগৎটাকে খুব সোজা এবং কোলাহলশূন্য বলে ধরে রেখেছিলেন এবং মনে করতেন যে প্রত্যেক মানুষই বাইরে থেকে যেমন দেখতে সোজা ভেতর দিক থেকেও তেমনি সোজা ও সরল। তার ফল এই হয়েছিল যে Intellectual discipline হওয়া ছাড়া তাঁদের সিদ্ধান্তগুলি মানুষের কোন বিশেষরূপ কল্যাণকর কাজ করতে সক্ষম হয়নি।

কারণ আধুনিক মনোবৈজ্ঞানিকদের এইটেই হ'ল একটা মূল তত্ত্ব যে মানুষ দেখতে যেমন সোজা আসলে তা মোটেই নয়—প্রত্যেক মানুষের মনের মধ্যেই একটা বিষম কোলাহল (conflict) বা বহুপ্রকার মনোভাবের দ্বন্দ্বই তার ব্যাক্তিগত বৈশিষ্টতার প্রধান উপকরণ—এটা যদি না থাকত তবে মানুষের মধ্যে পার্থক্য কিছুতেই বোঝা যেত না। আগে যে "বহু আত্মার সমষ্টির" কথা আমরা বলে এসেছি তার আসল তাৎপর্য্যই এই যে সেই সকল আত্মাগুলি সকলেই 'ভালো ছেলে" নয়—বরং তারা অত্যন্ত দুরন্ত এবং হাজার শাসন সত্ত্বেও তারা নিজের নিজের স্বভাব অনুযায়ী কাজ করতে চেষ্টা

করবেই এবং এই "দুরন্তপণা"র জন্যই আমার সঙ্গে তোমার এত তফাৎ। কথাটা আরও পরিষ্কার করে বলি:—পূর্ব্বেই বলেছি যে আমাদের সকলেরই মধ্যে অনেকগুলি 'মন" আছে এবং সেইগুলির প্রধান উপকরণ হচ্চে উপরোক্ত বৃত্তি বা Instinct গুলি। প্রত্যেক বৃত্তির সঙ্গে অনেকগুলি "Ideas" জুটে গিয়ে একটা জটীল মনোভাবের "গ্রন্থী" (Psychical complex) সৃষ্টি হয়। যেমন sexual instinctএর সঙ্গে অনেকগুলি ভাব (যথা রূপ, ইত্যাদি) মিশে গিয়ে "sexual complex"এর সৃষ্টি সেই রকম Social instinct থেকে Social complex etc etc এখন এই সকল Complex বা সমষ্টিগুলির সমান ক্ষমতা না হলেও সবগুলিই আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে কাজ করচে এবং আগেই বলেছি যে আমরা সকলেই অল্প বিস্তর ভাবে অতগুলো complexকে সংযত ও সংঘবদ্ধ করে রাখতে চেষ্টা করি। কিন্তু যতই এই চেষ্টা করি না কেন আমার মধ্যে যে complexটা প্রবল সেটা মাথা তুলতে চাইবেই এবং তার প্রকৃতির অনুযায়ী আমাকে গড়ে তুলতে চেষ্টা করবে। আবার আমার মধ্যে যে প্রবৃত্তি বা Psychical complexটি প্রবল সেটাই যে তোমারও মধ্যে প্রবল হবে এমন কোন কথা নেই—অন্য একটা গ্রন্থি বা প্রবৃত্তি বা Complex হয়ত তোমার মনের মধ্যে বেশী কার্য্যকরী। ধর তোমার মধ্যে "Ego-complex"টি খুব প্রবল আর আমার মধ্যে "Sexual Complex"টি বেশী প্রবল। এখন যদিও তুমি আমার সহোদর ভাই, এবং তুমি আমার সঙ্গে একই ভাবে, একই সমাজে, একই শিক্ষা ও দীক্ষার মধ্যে বড় হয়েছ, তবুও তোমার ও আমার মনের মধ্যে দুটো পৃথক complexএর প্রাবল্য থাকায় তুমি একটা ভীষণ সুদখোর হয়ে উঠলে বা নিজের প্রতিষ্ঠা লাভ করে যশ ও মান অর্জ্জন করলে আর আমি একটা মহা "লম্পট" বা বদমায়েস হয়ে উঠলুম। যে লোক মনোরাজ্যের কোনই খোঁজ রাখে না সে হয়ত আমার ও তোমার মধ্যে তফাৎ দেখে আশ্চর্য্য হয়ে যাবে এবং এঘটনা আমাদের সকলেরই চোখে পড়ে।

কিন্তু আধুনিক মনোবিশ্লেষকদের মতে এতে আশ্চর্য্য হবার কিছু নেই বরং এই ব্যাপারকে কেন্দ্র করেই আমরা মানসিক রোগের বা বিকারের ব্যবস্থা করতে পারি এখন উপরে যে উদাহরণটি দেওয়া হল সেটা হল মানসিক বিকাশের স্বাভাবিক পথ। তোমার মধ্যে যে Ego-complexটি আছে সেটী যদি কোনরূপ বাধা না পেয়ে তোমার মনের ক্রমোন্নতির পথে নিজের প্রভাব বিস্তার করতে পারে তখন কোন গোলমাল হয় না—তুমি খুব নাম ও যশ লাভ করে বেশ "সুস্থ মনে" (with complete 'mental health") জীবন কাটাতে পার। কিন্তু এমনও ত হতে পারে যে সে নিজের কাজ করে যেতে সম্পূর্ণ পারল না? অর্থাৎ প্রথমেই যদি সে একটা প্রচণ্ড বাধা পেয়ে একেবারে তোমার মনের মধ্যে তলিয়ে যায় তখন কি হবে? ধর যদি শৈশবাবস্থায়ই তুমি পিতৃমাতৃহীন হয়ে, ঘোর দারিদ্র্যের পাড়নের মধ্যে পড়ে জীবনের অধিকাংশ সময়টাই কাটাতে বাধ্য হলে; তখন সে Ego-complexটির খোঁজ কে রাখে?

Psycho analysis বলে যে সেই complexটি বাইরে থেকে অদৃশ্য হলেও এবং তোমার মনের মধ্যে তলিয়ে গেলেও সেইখান থেকেই তার কাজ

করতে থাকে এবং সেই কাজের ভীষণ পরিণামই হচ্চে আমাদের মানসিক রোগ ও বিকার। যদি প্রত্যেক মানুষেরই তার অন্তর্নিহিত সবগুলি মনোগ্রন্থি বা Psychical complex কেই চরম সাফল্য দান করবার ক্ষমতা থাকত তাহলে কোন রকম মানসিক রোগ আমাদের থাকত না। কিন্তু দুর্ভাগ্য বশতঃ আমাদের জ্ঞানের সভ্যতার ও সমাজের ক্রমোন্নতির সঙ্গে সঙ্গে সব complex গুলির স্বাভাবিক স্ফুরণ হওয়া ক্রমশঃই অসম্ভব হয়ে উঠ্‌চে। সেই জন্যই আমরা দেখতে পাই যে আমাদের মধ্যে অনেক complex এমন হয়ে উঠেছে যে আমাদের শৈশবাবস্থা থেকেই তাদের চেপে রাখতে হয় এবং পূর্ণ জ্ঞানের স্তর (stratum of clear consciousness) থেকে অজ্ঞানের বা অস্পষ্ট জ্ঞানের (stratum of the unconscious or the sub-conscious) স্তরের মধ্যে জোর করে ঢুকিয়ে দিতে বাধ্য হই। যেমন Sexual complex। এইটি আজকাল এমন হয়ে উঠেছে যে সামাজিক জীবন যাপন করতে হলে একে গোড়া থেকেই আমাদের 'ভুলে যেতে" হয় এবং এই জন্যই জ্ঞান-বিকাশের প্রারম্ভেই প্রত্যেক মানুষকেই, হয় তার পারিপার্শ্বিক, নয় পারিবারিক অথবা সামাজিক তাড়নার চাপে, সেটাকে জোর করে চেপে দিতে হয়। এবং এই কাজটাকেই Psycho-analystরা (বা মনোবৈজ্ঞানিগণ) "Repression" বলে অভিহিত করেছেন।

(ক্রমশঃ)

চরকে চালতত্ত্ব।

[শ্রীমতী মনোরমা দেবী]

আজকাল চালের বিষয়ে ডাক্তার মহাশয়েরা যে অভিমত দেন, তা পড়লে হাসি আসে, ডাক্তার মহাশয়দের সম্বল ত সেই পুজ্যপাদ পণ্ডিতদের অভিমত ? চাল প্রথম আবিষ্কার হয়েছিল কোন দেশে ? এক চাল থেকে মুড়ি, চালভাজা, চিড়া, আলোচাল, সিদ্ধচাল এবং সকল রকম চালের বিভিন্ন রকম গুণাগুণ ও সেই সমস্ত জিনিস থেকে পিষ্টকাদি বিবিধ খাদ্য সামগ্রা তৈরি এই হতভাগ্য দেশের মস্তিষ্ক থেকেই উদ্ভুত হয়েছিল। ডাক্তার মহাশয়েরা বলেন, মোটা লাল চাল উপকারী, কিন্তু চালের আবিষ্কর্ত্তা ঋষি বলেন—সরু সাদা ষষ্টিক চাল সমাগ্নি অল্পাগ্নি বিশিষ্ট লোকের পক্ষে বেশী উপকারী, অবশ্য বিষমাগ্নি লোকের পক্ষে যে কোন চালই অপথ্য। বিষমাগ্নি লোক-- অর্থাৎ যে কোন খাদ্য আহার করে জীর্ণ করতে পারে, এমন লোক। আজকালকার দিনে সম অগ্নি লোকই দুর্লভ, তা আবার বিষমাগ্নি ! ঋষি ভাতের ফেনকে পুষ্টিকর বলেন না, তিনি বরং মোটা লোককে রোগা হবার জন্য ফেন খাবার ব্যবস্থা দিয়েছেন। জাতি কত বড় হলে তাদের মধ্যে এমন বিশেষজ্ঞ জন্মায়, মাত্র চালের বিচার দেখলে তা বোধ হয় কতকটা বোঝা যায়।

রক্ত শালির্ম্মহাশালিঃ কলমঃ শকুনাহৃত।
তূর্ণকো দীর্ঘশূকশ্চ গৌরপাণ্ডু কলামুলৌ
সুগন্ধিকা লোহবালাঃ শারিব্যাখ্যা প্রমোদকা।
পতনাস্তপনীয়াশ্চ যে চান্যে শালয়ঃ শুভাঃ।
শীতারসে বিপাকে চ মধুরাঃ স্বল্পমারুতাঃ।
বদ্ধাল্পবর্চ্চসঃ স্নিগ্ধা বৃংহণা শুক্রমূত্রলাঃ॥

রক্তশালি, মহাশালি, কলম, শকুনাহৃত, তূর্ণক, দীর্ঘশূক, গৌর, পাণ্ডুক, লাঙ্গুল, সুগন্ধিক, লোহবাল, শারিবা নামক, প্রমোদক, পতনা, তপনীয়, ও অন্যান্য যে সকল উৎকৃষ্ট শালিধান আছে, তাহারা শীতবীর্য্য, রসে ও পাকে মধুর অল্প বায়ুকর, অল্প মলকারক স্নিগ্ধ, বৃংহণ, শুক্রকারক ও মূত্রকারক।

রক্তশালির্বরস্তেষু তৃষাঘ্নস্ত্রিমলাপহঃ।
মহাংস্তস্যানু কলমস্তস্যাপ্যনু ততোঽপরে॥

ইহাদের মধ্যে রক্তশালি উৎকৃষ্ট, ইহা তৃষ্ণানাশক ও ত্রিদোষনাশক, রক্তশালি অপেক্ষা মহাশালি, মহাশালি, অপেক্ষা, কলম, হীনগুণ এবং এইরূপ পর পর হীনগুণ।

যবকা হায়নাঃ পাংশুবাপ্যো নৈষধকাদয়ঃ।
শালিনাং শালয়ঃ কূর্ব্বন্ত্যনুকারং গুণাগুণৈঃ॥

যবক, হায়ন, পাংশুধান্য, বাপীধান্য ও নৈষধকধান্য, ইহারা শালিজাতি এবং গুণাগুণ বিষয়ে পূর্ব্বোক্ত শালিধান্য অপেক্ষা উত্তরোত্তর হীন।

শীতাস্নিগ্ধ গুরুস্বাদু ত্রিদোষঘ্নঃ স্থিরাত্মকঃ
ষষ্টিকঃ প্রবরোগৌর কৃষ্ণগৌরস্ততোঽনুচ।

ষষ্টিক ধান্য শীতল, স্নিগ্ধ, গুরু, মধুর ত্রিদোষ নাশক এবং শরীরের দৃঢ়তানাশক। তন্মধ্যে শ্বেতবর্ণ ষষ্টিক শ্রেষ্ঠ ও কৃষ্ণশ্বেত ষষ্টিক হীনতর বরকোদ্দালকৌচারশারদোজ্জলদদুর্দ্দরাঃ। গন্ধনাঃ-কুরবিন্দাশ্চ ষষ্টিকাল্পান্তরাগুণৈঃ॥

বরক, উদ্দালক, চীন, শারদ, উজ্জ্বল, দর্দ্দুর, গন্ধন, এবং কুরুবিন্দ প্রভৃতি ধান ষষ্টিক অপেক্ষা কিঞ্চিৎ হীন।

মধুরশ্চাম্লপাকশ্চ ব্রীহিঃ পিত্তকরোগুরু।

বহুমূত্র পুরীষোষ্মা ত্রিদোষস্তেব পাটলঃ ॥

ব্রীহি ধান্য মধুর বিপাকে অম্ল পিত্তকারক ও গুরু, পাটলধান্য বহু মূত্র বহু পুরীষ ও বহু উষ্মা উৎপাদন করে ইহা ত্রিদোষ কারক।

স কোরেদুষঃ শ্যামাকঃ কষায় মধুরালঘু।

বাতলঃ কফপিত্তঘ্ন শীত সংগ্রাহিশোষণঃ ॥

কোরদুষ ও শ্যামাধান কষায়রস, মধুর লঘু, বা'ল, কফপিত্তঘ্ন শীতল, সংগ্রাহী ও শোষক।

হস্তিশ্যামাকনীবার তোয়পর্ণীগবেধূকাঃ।

প্রশাতিকান্তঃ শ্যামাকতল্য হিতবেনুপ্রিয়নাবঃ ॥

মুকুন্দঝিণ্টিগমূটী চরুকাবরকাস্ত।

বিরোথিশৎকটপূর্ণাহ্বঃ শ্যামাকদৃশাগুণৈঃ ॥

হস্তিশ্যামাধান নীবার, তোয়পর্ণী গবেধূক প্রশাতিক, জলশ্যামাক লোহিতবানু, প্রিয়লু, মুকুন্দ বিবাটী গমূটী, চরুকা, বরক, শিবির, উৎকট, ও পূর্ণ—ইহারা গুণে শ্যামা ধানের ন্যায়।

পর্দ্দা-প্রসঙ্গ

শ্রীইন্দিরা দেবী চৌধুরাণী

"আজকালকার দিনে যে নারী একান্তভাবেই গৃহিণী তিনিই আমাদের আদর্শ নহেন। ঘরে-বাহিরে সর্ব্বত্রই যিনি কল্যাণী তিনিই আদর্শ।"

রবীন্দ্রনাথ

মন বোধ হয় সাধারণতঃ শান্ত নদীর মত কুলুকুলু রবে স্বখাতে চল্‌তে থাকে; কেবল পরিপ্রশ্নরূপ ঝড়ের ধাক্কা খেলে পরে নানা চিন্তার তরঙ্গ ক্রমে তা'তে জেগে উঠে।

সম্প্রতি পর্দ্দাপ্রথা সম্বন্ধে এইরূপ একটা প্রশ্নের হাওয়া উঠায় মেয়েমহলে যে আলোড়ন পড়ে গেছে, আমাদের মনেও তার অল্প-বিস্তর ঢেউ এসে লেগেছে। একটা বিষয়কে এতদিক থেকে দেখা যেতে পারে যে, তার মধ্যে যতগুলি দিক পারি দেখবার চেষ্টা না করিলে, অন্ধের হস্তী দর্শনের মত ভুল হ'বার সম্ভাবনা; —অর্থাৎ একই জিনিষকে আংশিকভাবে দেখার দরুণ অনর্থক মতভেদের সৃষ্টি হওয়া বিচিত্র নয়।

পর্দ্দা বল্‌তে প্রথমতঃ আমরা কি বুঝি?—যদি বাইরের আলো হাওয়া থেকে বঞ্চিত করে' মেয়েদের ঘরের মধ্যে অধিকাংশ সময় আবদ্ধ রাখা বুঝি, তা'হলে আমরা বোধ হয় সর্ব্ববাদী-সম্মতে স্বীকার করব যে, এ আবরণ অবিলম্বে তুলে দেওয়া সমাজের কর্ত্তব্য; অর্থাৎ আর যে কোন কারণে বাধা থাকুক না কেন মেয়েদের

আলো-বাতাসের অধিকার লাভে সামাজিক বাধা না থাকাই উচিত।

কিন্তু এটা গেল পর্দ্দার স্থূল মর্ম্ম। আর একটী সূক্ষ্মতর মর্ম্ম হচ্ছে অনাত্মীয় পুরুষের সামনে মেয়েদের বেরতে না দেওয়া। রাস্তা-ঘাটে চলাফেরার বাধার সঙ্গে সঙ্গে এ বাধাও লোপ পেতে বাধ্য। কারণ ঘর ছেড়ে বেরলেই পরের চোখে পড়া অনিবার্য্য। সুতরাং এখানেও তর্কের বিশেষ স্থান নাই।

স্বাস্থ্যলাভ বা ভ্রমণার্থ যদি মেয়েদের ঘরের বাইরে যেতে দিতে আজকাল অধিকাংশ শিক্ষিত ভদ্রলোকের আপত্তি না থাকে, তা'হলে কাজের জন্যে বেরনোতে যে আপত্তি হবে না এটা স্বতঃসিদ্ধ মনে করা যেতে পারে। কারণ গরজ বড় দায়, সে কারো জন্যে অপেক্ষা করে না, নিজের পথ নিজেই কেটে বের করে। সর্ব্বদেশে-কালে ধর্ম্মক্ষেত্রে মেয়েদের অবারিত দ্বার ছিল এবং আছে। মন্দিরে প্রবেশাধিকারের জন্যে আমাদের কস্মিনকালেও সত্যাগ্রহ করতে হয়নি। কেবল আজকাল কর্ম্ম কতকটা ধর্ম্মের স্থান অধিকার করেছে। সামাজিক ও আর্থিক বিপর্য্যয়ের দরুণ যে মেয়েদের নিজের পায়ের উপর দাঁড়াতে হয় যথা—ডাক্তার' ধাত্রী শিক্ষয়িত্রী—তা'দের দায়ে পড়েই স্বাধীন জেনানা হতে হয়েছে; এবং এতদিনে সে দৃশ্য সয়েও গিয়াছে। পড়াশুনা করবার জন্য স্কুল-কলেজে যাওয়াও এই শ্রেণীর বেপর্দ্দার মধ্যে পড়ে, কারণ সেও বিশেষ কাজ বা প্রয়োজন সাধনার্থ বেরনো। বাঙ্গলাদেশে এমন লোক বোধ হয় এখন বেশী নেই, যারা অন্য কারণে স্ত্রীশিক্ষা আবশ্যক মনে করলেও পর্দ্দাপ্রথার ভয়ে পিছবেন। যদিও বেহারীরা শুনছি পর্দ্দা ভাঙ্গবার ঐটিই একটি প্রধান কারণ বলে' নির্দ্দেশ করেছেন। কিন্তু ভিন্নদেশে ভিন্ন আচার।

আমাদের দেশে পর্দ্দার তৃতীয় এবং সূক্ষ্মতম অর্থ হচ্ছে অনাত্মীয় পুরুষের সঙ্গে মেয়েদের মেলামেশা করতে না দেওয়া। এই তৃতীয় ধাপেই যত কিছু গোলযোগ তর্কবিতর্ক এবং দেশকালপাত্রভেদে মতভেদ হবার সম্ভাবনা। অবাধ কথাটা ইচ্ছে করেই ব্যবহার করলুম না, কারণ যে সব সভ্যদেশে পর্দ্দার নামগন্ধ নেই, সেখানেও স্ত্রীপুরুষের সামাজিক মেলামেশা অবাধ মোটেই নয়। আমাদের যদিও এবিষয়ে জ্ঞান পুঁথিগত মাত্র, তবু এই সাধারণ ধারণা বোধ হয় ভুল নয় যে, য়ুরোপে অন্ততঃ কিছুদিন আগে পর্য্যন্ত, সামাজিক বিধিনিষেধ যথেষ্ট প্রবল ছিল। শুনতে পাই যুদ্ধের পরে নানা কারণে সে সামাজিক বন্ধন অনেকটা শিথিল হয়ে পড়েছে; তবে সম্ভবতঃ উচ্চতম স্তরে সে অবস্থা চিরস্থায়ী হবে না। কারণ আদিম অবস্থা যাই হোক্, সমাজের সভ্য অবস্থা স্বেচ্ছাচারিতার ভিত্তির উপর টিক্‌তে পারে বলে ত মনে হয় না।

আমাদের দেশে তথা সব প্রাচ্যদেশেই পাশ্চাত্যের তুলনায় মেয়েদের অবরোধপ্রথা যে বেশী প্রচলিত সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। তার কারণ কি, এবং তাতে পুরুষের প্রতি বা মেয়েদের প্রতি কার প্রতি বেশী অবিশ্বাস সূচিত হয়, সে মীমাংসার ভার ঐতিহাসিক পণ্ডিত ও মনস্তত্ত্ব-

বিদের উপর রইল। এখানে সে আলোচনা অপ্রাসঙ্গিক। আমাদের এখন বিবেচ্য এই যে এদেশে একালে এ বিষয় কি ভাবে চলা সমাজের পক্ষে হিতকর।

মেয়েদের শরীর-মনের শুচিতা রক্ষা করবার উদ্দেশ্যেই যে পর্দ্দাপ্রথার উদ্ভব, সে বিষয়ে বোধ হয় সকলে একমত। এবং সে শুচিতা রক্ষা করা যে আবশ্যক তাও বোধ হয় অতি আধুনিক ছাড়া সকলেই স্বীকার করবেন। এখন কেবল উপায় নিয়েই দেশকালপাত্রভেদে মতভেদ হয়। আত্মীয়তাস্থলে আমরা চিরকালই উদারপন্থী। সম্পর্কে দূরাৎসুদূর গন্ধটুকু থাকলে, এমন কি গ্রামসম্পর্ক, মুখবলা সম্পর্কমাত্র থাকলেও আমাদের বাড়ীতে সে লোকের গতিবিধি অবারিত। কিন্তু দলের বাইরের লোক নিয়েই যত গণ্ডগোল।

সেকেলে ক্রিয়াকর্ম্ম পালপার্ব্বণে কিম্বা একেলে সভাসমিতিতে পর্য্যন্ত পর্দ্দার সীমা অতিক্রম করলে তেমন দোষের হয় না, কারণ দশে মিলে কাজ করলে যে লাজ নেই, প্রবচনেই তার পরিচয়।

তা হলে বিশ্লেষণ করতে করতে ক্রমে দাঁড়াচ্ছে এই যে, ঘরের ভিতর পরকে আনতেই আমাদের যত আপত্তি, ভয় ও সঙ্কোচ। ইংরেজরাও শুনেছি বাইরে বাইরে পুরুষে পুরুষে যতই মেলামেশা করুক, নিজের বাড়ীর মধ্যে অন্য কা'কেও আনবে না আনবে, সে বিষয়ে খুব সাবধান। ইংরেজের বাড়ীই তার দুর্গ—এ প্রবচন প্রসিদ্ধ; সে দুর্গ-প্রাকারে সশস্ত্র প্রহরী না থাকলেও যে সে চট করে' লঙ্ঘন করতে পারে না।

তবে আমাদের সঙ্গে তাদের এক মহা তফাৎ এই যে তারা যদি একবার তোমাকে বাড়ীতে নিমন্ত্রণ করে' নিয়ে যায়, তাহলে মেয়েদের সঙ্গে আলাপ করিয়ে দেবেই। বাইরে আর বাড়ীর ভিতরের মধ্যে আমাদের মত দুর্লঙ্ঘ্য প্রাচীর তাদের নেই। যেমন বলে যে সে দেশে একরকম জাতি-ভেদ নেই, তা' নয়, কিন্তু সেটা আমাদের দেশের মত জন্মগত এবং অখণ্ডনীয় নয়।

এই যে স্ত্রীপুরুষের সহজ স্বাভাবিক মিলনক্ষেত্র, ঘরেই হোক্ বাইরেই হোক—যাকে ইংরাজীতে বলে 'সোসায়টি' সেটা আমাদের দেশের মাটিতে তেমন পরিপাকরূপে চাষ করা হয়নি, কেন কে জানে। কিন্তু অন্যান্য নানা পরিবর্ত্তনের সঙ্গে এই পরিবর্ত্তনেরও সময় এখন এসেছে বলে, মনে হয় কারণ সব দিক দিয়েই মেয়েরা বিস্তীর্ণতর কর্ম্মক্ষেত্র দাবী করছে, এবং গৃহের মত সমাজও যে তাদের ক্ষমতা প্রকাশের একটা বিশিষ্ট ক্ষেত্র, সে বিষয় সন্দেহ নেই। এতদিন তাদের মায়ামমতা সেবা-পরায়ণতা, সুরুচি, সৌন্দর্য্যবোধ, গঠনপটুতা, বাক-পটুতা বিদ্যাবুদ্ধি প্রভৃতি গুণ সবই গৃহের মধ্যে আবদ্ধ ছিল; এখন শিক্ষাবিস্তারের সঙ্গে সঙ্গে তারা যদি সে গণ্ডী অতিক্রম করতে চায়, বা অবস্থা-গতিতে করতে বাধ্য হয় ত, তাদের সেটা ভালভাবে করতে শিখানো উচিত নয় কি? এবং সমাজের কি তাতে কোন লাভ হবে না?

লাভ হবে, কিম্বা লোকসান, সেটা আজকাল-কার শিক্ষিত মেয়েদের উপরেই প্রধানতঃ নির্ভর করবে। নব্য মিশ্র সমাজ শোভন সঙ্গত ভাবে গড়ে' তোলবার রাণীমিস্ত্রী তাঁরাই। তাঁরা যদি ইঙ্গ সমাজের অবিকল নকল করবার বৃথা চেষ্টা না করে', আমাদেরই দেশের মূলের উপর ফুল

ফোটাতে, আমাদেরই দেশের ভিত্তির উপর ইমারত গড়ে' তুলতে চেষ্টা করেন, তবেই তাঁরা কৃতকার্য্য হবেন।

প্রত্যেক সভ্য দেশেই নারী সম্বন্ধে একটী বিশিষ্ট আদর্শ আছে, আমাদেরও ছিল। কালে সে আদর্শ বদ্‌লায়, কিন্তু সে দেশেরই থাকে; পরদেশের ধারকরা আদর্শ টেঁকে না।

পর্দ্দার সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম আধ্যাত্মিক অর্থের একটু ব্যাখ্যা করে' আমার বক্তব্য শেষ করব। ভাল মেয়েদের মনের মধ্যে একটা স্বাভাবিক পর্দ্দা আছে, যেটাকে চল্‌তি কথায় বলে আব্রু। এ পর্দ্দা তার সঙ্গে সঙ্গেই থাকে, তাকে সংযম দেয়, সম্ভ্রম দেয়, শীলতা দেয়, তার লজ্জা রক্ষা করে, মান রক্ষা করে। এ পর্দ্দা শুধু যে ভাঙ্গা অনুচিত তা নয়, একে কায়েমী করা উচিত। এ পর্দ্দা সহজাত হলেও শিক্ষায় তাকে দৃঢ়তর করে, সমজের নিয়মে তাকে বল দেয়। সুতরাং মায়েদের উচিত মেয়েদের অল্প বয়স থেকেই এমনভাবে শিক্ষা দেওয়া, যাতে পরে সকল অবস্থায় সে এই সহজ আব্রুটী রক্ষা করে চলতে পারে; আরও উচিত অপরিণত বয়সে তাকে এমন সুনিয়মে রক্ষা করা, যাতে সে অনর্থক প্রলোভনের হাতে না পড়ে। দেশের পুরুষদের উচিত নিজেদের মন, ব্যবহার, শিক্ষা এবং অভ্যাস এই নতুন অবস্থার অনুকূল ও উপযোগী করে' তোলা। কারণ পর্দ্দাপ্রথার কড়াকড়িতে কেবল তাঁদের অযোগ্যতাই প্রতিপন্ন হয়, সেটা যে কোন সভ্য দেশের পুরুষজাতির পক্ষে অত্যন্ত লজ্জার কথা।

ঘৃতে ভ্যাজাল ও সরকারি মত

ঘৃতে ভ্যাজাল দেওয়ার জন্য বহু পরিমাণ প্যারাফিন (Paraphin) ভারতে আমদানি হইয়া থাকে—এই ভ্যাজাল বন্ধ করিবার জন্য পাঞ্জাব গভর্ণমেণ্ট ভারত গভর্ণমেণ্টের কাছে প্রস্তাব করিয়া পাঠান যে—প্যারাফিন এমন ভাবে আমদানীর ব্যবস্থা করা হউক যাহাতে উহা ন্যায় সঙ্গত ব্যবহার (যথা - ঔষধ হিসাবে ব্যবহার দেখিলে গন্ধ তৈল প্রস্তুতে ব্যবহার ইত্যাদি) ছাড়া অন্যরূপে ব্যবহার না হইতে পারে।—তাহারা ঈঙ্গিত করেন যে, প্যারাফিনে রং মিশাইয়া পাঠাইলে ইহা ঘৃতের ভ্যাজাল রূপে ব্যবহার হইতে পারিবে না। এই প্রস্তাবটি সরকার হইতে Chamber of Commerce (ব্যবসায়ীদের সঙ্ঘ) গুলিতে মতামত প্রকাশের জন্য পাঠান ইহাদের মতের উপর নির্ভর করিয়াই সরকার নিজ মত অধিক সময়েই স্থির করিয়া থাকেন।

এই ব্যবসায়ীদের চেম্বার হইতে মত দেওয়া হইয়াছে—যে প্যারাফিন ঘৃতে ভ্যাজাল দেওয়ার জন্য আমদানী বন্ধ করা নাকি আমাদের (ভারত-বাসীদের) পক্ষে হানিজনক তাঁহারা বলেন যে ঘৃতের চাহিদা এদেশে ঘৃতের আমদানী অপেক্ষা এত অধিক যে ঘৃত ভ্যাজাল ছাড়া হওয়া অসম্ভব। ভ্যাজালের জন্য—তিল উদ্ভিদপদার্থ (Vegetable—Product—অর্থাৎ নামান্তরিত বিলাত হইতে আমদানী তৈল ইহা আমরা বেশী দাম দিয়া কিনিয়াও তৃপ্তি লাভ করিয়া থাকি।) মৃত, পচা জীব জন্তুদের হইতে প্রাপ্ত চরবী প্যারাফিন (তিলবৎ খনিজ পদার্থ কোরোসীন তৈলরই গাঢ় প্রকরণ) ইত্যাদি দ্রব্য গুলি ব্যবহৃত হয়। এইগুলির মধ্যে প্যারাফিন কম অনিষ্টকর। গভর্ণমেণ্টের মতে ঘৃতের ভ্যাজাল বন্ধ করিলে—ঘৃত আরও দুর্মূল্য হইবে এখনই ৮০৲।১০০৲ মন সাধারণ মূল্য—(ভদ্রলোক ও গ্রাজুয়েটদের দোকানে গ্যারাণ্টি দেওয়া খাঁটী ঘৃত ৩৷৷০ সের ভ্যাজাল হীন করিতে হইলে কত দাম হইবে অনুমান করা শক্ত। কাজেই ভ্যাজাল বন্ধ করা যুক্তিযুক্ত নয়—আর প্যারাফিন আমদানী বন্ধ হইলে অন্যান্য অনিষ্টকর বস্তু—বিশেষতঃ পচা জন্তুদের হইতে প্রাপ্ত চর্ব্বী ব্যবহার হইবার সম্ভাবনা—সেই জন্য প্যারাফিন মিশ্রিত "খাঁটী" ঘৃতই এদেশবাসীদের পক্ষে উৎকৃষ্ট দ্রব্য।

পরাধীন, অপরিবর্ত্তনীয় সামাজিক নিয়মবদ্ধ জীব বাঙ্গালী আমরা—ঘৃত বলিয়া—বাজারে যাহাই বিক্রিত হইবে—তাহাই ব্যবহার করিতে বাধ্য—ব্যবসাদার রাজার জাতি ব্যবসার হানির ভয়ে আমাদের খাদ্য সম্বন্ধীয় বিশুদ্ধতা রক্ষা করিতে পরাঙ্মুখ—সমাজরীতি ও নিয়ম পরিবর্ত্তনে ভীত আমরা ঘৃত নামে চলিত (মুল্যেন প্রক্রয়েৎ দ্রব্যম্) যে তিল, উদ্ভিদ পদার্থ চর্ব্বি (পচা গরু মহীষের হইলেও) ও প্যারাফিন ব্যবহার করিয়া জীবনধারণ করিতে বাধ্য নতুবা অধর্ম্ম হইবে !!

দলপতিরা, ব্রাহ্মণ সভা ইত্যাদি বিধান দাতাগণ ও পণ্ডিতমণ্ডলী সুধু কাহাকে সমাজ চ্যুত করিতে হইবে—কাহার কন্যার বিবাহে বাধা দেওয়া হইবে—না করিয়া কি করিয়া সমাজের লোকেরা আধুনিক-বিজ্ঞানলব্ধ জ্ঞানগুলির দ্বারা উপকৃত হইয়া জীবন ধারণ করিয়া উন্নতি করিবে সেইরূপ নিয়মাদি পরিবর্ত্তন করিলে ভাল হয়। এ বিষয়ে—সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ হওয়া বাঞ্ছনীয়।

বিবিধ।

বিদেশী চিনি—গড়ে প্রতিবর্ষে ভারতে বিদেশী চিনি কম বেশী ২৭কোটী টাকার আমদানী হইয়া থাকে।

হরিশঙ্কর বাবুর দান—স্বর্গীয় বটকৃষ্ণপালের উপযুক্ত কর্ম্মী পুত্র ৺ভূতনাথ পালের স্মরণার্থ চুঁচুড়া কৃষিবিদ্যালয়ে হরিশঙ্কর বাবু বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্টের কৃষিবিভাগের হস্তে ৫০ হাজার টাকা দান করিয়াছেন।

লীগ অব নেশনসের স্বাস্থ্য বিভাগ সম্প্রতি যে বুলেটিন বাহির করিয়াছেন তাহাতে দেখা যায় যে, পৃথিবীর সভ্যদেশসমূহের মধ্যে ভারতই একমাত্র স্থান যেখানে কলেরা সংক্রামক ব্যাধিরূপে এখনও বর্ত্তমান. মাদ্রাজের সরকারী স্বাস্থ্যবিভাগের ডিরেক্টার কর্ণেল রাসেল এসম্বন্ধে "ফারইষ্টার্ণ এসোসিয়েশনে" বলিয়াছিলেন যে, গত ২০০ বৎসর যাবৎ বাঙ্গালাদেশ কলেরার আবাসস্থল বলিয়া গণ্য হইয়া আসিতেছে ভারতের প্রায় সর্ব্বত্রই কলেরা রোগে প্রতি বৎসর বহু লোকের মৃত্যু হয়, এবং একমাত্র বাঙ্গালা দেশেই গত বৎসর ১২ হাজার লোক কলেরায় প্রাণ হারাইয়াছে।

দীর্ঘ জীবি—

চীনদেশে ওয়্যাংসিং ঝেচুয়্যং নামক নগরের নিকটে কাইসিং নামক গ্রামে লীচিয়াং নামক এক বৃদ্ধ বাস করে। তাহার বয়স ২৫০ বৎসর। ১০০ বৎসর পর্য্যন্ত মাঞ্চুবাশের বিভিন্ন রাজার অধীনে সে সৈনিকের কায করিয়াছে। এত বয়স হইয়াছে, তথাপি এখনো সে ৪০ মাইল করিয়া হাঁটিতে পারে বলিষ্ঠ যুবকের মত আহার করে। সে ১৪ বার বিবাহ করিয়াছে, এক একটি পত্নী বৃদ্ধা হইয়া যাওয়ার পর টাটকা যুবতী দেখিয়া নূতন পত্নী গ্রহণ করিয়াছে। বৃদ্ধের বংশ এগার পুরুষ পর্য্যন্ত নামিয়াছে; বংশধরগণের সংখ্যা ২৮০। তাহার বর্ত্তমান পত্নীর বয়স ২৫ বৎসর মাত্র।

অদ্ভুত বৃদ্ধি—ওহিওর, টোলেডো নামক স্থানে এক অদ্ভুত ঘটনার বিবরণ পাওয়া যাইতেছে। সাড়ে তিন বৎসর বয়সের একটি বালক হঠাৎ চার ফুট লম্বা হইয়া একটি পরিণত বয়স্ক মানুষের ন্যায় হইয়াছে। ক্ষমতা ও এত আশ্চর্য্যরূপে বর্দ্ধিত হইয়াছে যে, সে তাহার মাতাকে কোলে করিয়া বাড়ীর চারিদিকে বেড়াইতে পারে। বালকটির নাম Clarence Kehr, ছয়মাস পূর্ব্বে সে সাধারণ শিশুর ন্যায় ছিল, কিন্তু হঠাৎ তাহার মাংসপেশী-গুলি অসাধারণ বর্দ্ধিত হইয়া এই অল্প সময়ের মধ্যে সে পরিণত বয়স্কের ন্যায় শক্তি সম্পন্ন হইয়া উঠিয়াছে।

নাচের বহর—নউ ইয়র্কে নয়জোড়া যুবক যুবতী ক্রমাগত ৫০৪ ঘণ্টা অর্থাৎ তিন সপ্তাহ নৃত্য করিয়াছেন। নিদ্রার প্রয়োজন হইলে নৃত্যসঙ্গীর কাঁধে মাথা রাখিয়া সামান্য কিছুকাল ঘুমাইয়া লইতেন।

সূর্য্য—সূর্য্যের প্রকৃত বর্ণ নীল, বায়ুমণ্ডল মধ্যে থাকার জন্য আমরা উহাকে পীত অথবা স্বর্ণবর্ণ দেখিতে পাই। উচ্চ আকাশে উঠিলে আকাশকে কাল এবং সূর্য্যের বর্ণ উজ্জ্বল নীল দেখায়।

মৎস্য ব্যবহার—বৎসরে পৃথিবীর লোক প্রায় চল্লিশ কোটী পাউণ্ড মুদ্রা মৎস্যের জন্য ব্যয় করে) সংখ্যাটি দেখিতে অত্যন্ত অধিক বলিয়া মনে হয়, কিন্তু পৃথিবীর লোক সংখ্যা হিসাবে, প্রতি লোকের বৎস্যের জন্য "কেবল ৪ শিলিং ব্যয় হয়। পৃথিবীর সমস্ত মৎস্যভোজী ও মৎস্য শিকারী জাতিদিগের মধ্যে জাপান সর্ব্বশ্রেষ্ঠ।

ডাঃ শিবপদ ভট্টাচার্য্য—M. D. মহাশয় কলিকাতা ট্রপিক্যাল স্কুলের ট্রপিক্যাল মেডিসিন (Tropical Medicine) এর অধ্যাপক নিযুক্ত হইয়াছেন।

কন্যার প্রতি উপদেশ।—শ্রীউপেন্দ্রচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় প্রণীত। কালীঘাট ৩৮নং মহিম হালদারের লেন হইতে শ্রীকৃষ্ণানন্দ বন্দ্যোপাধ্যায় বি-এ কর্ত্তৃক প্রকাশিত। মূল্য একটাকা মাত্র। বর্ত্তমান সময়ে নারীশিক্ষা সম্বন্ধে বেশ একটা আন্দোলন দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু সেই নারীশিক্ষা কিরূপ ভাবের হওয়া উচিত সে সম্বন্ধে এখনও কোন স্থির সিদ্ধান্ত হয় নাই। কিন্তু কন্যাদিগকে কিরূপভাবে শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক সে সম্বন্ধে উপেন্দ্র বাবু এই পুস্তক খানি লিখিয়াছেন। আমরা অতীব মনযোগের সহিত এই পুস্তকখানি পাঠ করিয়াছি। উপেন্দ্র বাবু কন্যার প্রতি উপদেশেরচ্ছলে যে সকল বিষয় লিখিয়াছেন তাহা প্রত্যেক কন্যার পিতা বা অভিভাবকগণ যদি শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা করেণ তাহা হইলে তাঁহাদের কন্যারা যে আদর্শ কন্যা হইয়া জগতের অশেষ প্রকার মঙ্গল সাধন করিতে পারিবে সে বিষয়ে সন্দেহ মাত্র নাই। আমরা প্রত্যেক কন্যার পিতা বা অভিভাবকগণকে অনুরোধ করিতেছি যে, তাঁহারা যেন এই পুস্তকখানি তাঁহাদের কন্যাদিগকে পড়িতে দেন। এই পুস্তকখানি প্রত্যেক মহিলা বিদ্যালয়ে পাঠ্য পুস্তকরূপে পরিগণিত হওয়া আবশ্যক। স্ত্রী শিক্ষা বিষয়ক এইরূপ সংগ্রহ আমরা খুবই কম পড়িয়াছি। এইরূপ পুস্তকের প্রচার যত হয় ততই মঙ্গল।

সচিত্র ধাত্রীবিদ্যা।—ডাঃ শ্রীসুধাংশুকুমার গুপ্ত প্রণীত। গ্রন্থাকার কর্ত্তৃক কলিকাতা ৩৫ নং মদন মিত্রের লেন হইতে প্রকাশিত। মূল্য ১৸০ আনা।

ডাঃ গুপ্ত স্ত্রী চিকিৎসায় বিশেষ পারদর্শী এবং কলিকাতা মেডিকোলস্কুলের ধাত্রীবিদ্যায় শিক্ষক ও অন্যান্য বিদ্যালয়ের ধাত্রী-শিক্ষার অধ্যাপক। এই পুস্তক ধাত্রীবিদ্যা শিক্ষার্থীদিগের পক্ষে বিশেষ উপযোগী হইয়াছে। ইংরাজী ধাত্রীবিদ্যা সংক্রান্ত যে সকল পুস্তক আছে লেখক সেই ধরণেই এই গ্রন্থখানি বাঙ্গালা ভাষায় লিখিয়াছেন। ইহাতে ইংরাজী অনভিজ্ঞ ব্যক্তিরা পাশ্চাত্য ধাত্রীবিদ্যা বিষয়ে জ্ঞানলাভ করিতে পারিবেন। সামান্য লেখাপড়া জানা মহিলারা পর্য্যন্ত এই পুস্তক পাঠে ধাত্রী শিক্ষা সম্বন্ধীয় সব বিষয় জানিতে পারিবেন। আয়ুর্ব্বেদ বিদ্যালয় সমূহে ও হোমিও বিদ্যালয় সমূহে এই পুস্তকখানি পাঠ্য পুস্তকরূপে পরিগণিত হওয়া আবশ্যক আমরা এই পুস্তকের বহুল প্রচার কামনা করি।

জন্ম-শাসন।—শ্রীনৃপেন্দ্রকুমার বসু প্রণীত। নারিকেলডাঙ্গা (কলিকাতা, ২৬নং ষষ্ঠীতলা রোড "নির্ম্মলা সাহিত্যাশ্রম" হইতে প্রকাশিত। মূল্য ১৸০ আনা।

আজকাল দেশের যেমন অন্নচিন্তা চমৎকারা, অবস্থা হইয়াছে তাহাতে জন্মশাসন বা Birth Control সম্বন্ধে বহু প্রবন্ধ লিখিয়া নৃপেনবাবু খ্যাতি অর্জ্জন করিয়াছেন। তিনি এবিষয় লিখিবার পক্ষে অভিজ্ঞ ব্যক্তি। জন্ম-শাসন সম্বন্ধে বাঙ্গালাভাষায় ইতিপূর্ব্বে আর কোন পুস্তক বাহির হয় নাই। গর্ভনিয়ন্ত্রণের যতপ্রকার (যথা—প্রকাশ্য ও গুপ্ত প্রাচ্য ও প্রতীচ্য, নব্য ও প্রাচীন, স্বাভাবিক, ও অস্বাভাবিক, কৃত্রিম ও অকৃত্রিম, যন্ত্র ও তন্ত্র) মত ও পথ আছে, লেখক তৎ সমুদয় ইহাতে বিস্তৃতভাবে আলোচনা করিয়াছেন। মরণপথের যাত্রী বাঙ্গালীর কল্যাণ কামনায় গ্রন্থকার যেরূপ নির্ভীকভাবে এই পুস্তকে জন্মশাসন সম্বন্ধীয় সকল বিষয়ের আলোচনা করিয়াছেন, তাহাতে তাঁহাকে ধন্যবাদ না দিয়া থাকা যায় না। যেরূপ দিন সময় পড়িয়াছে তাহাতে এই জাতীয় পুস্তকের বহুল প্রচার স্বাভাবিক। আমরা প্রত্যেক বাঙ্গালীকে এই সুন্দর পুস্তকখানি পাঠ করিতে অনুরোধ করিতেছি। নৃপেন্দ্র বাবুর জয় হউক। তিনি এই ধরণের পুস্তক রচনা করিয়া বাঙ্গালী জাতীকে মরণের পথ হইতে ফিরাইয়া আনিতে চেষ্টা করুন। পুস্তকের ছাপা, কাগজ বাঁধাই সবই সুন্দর।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street
From, Gobardhan Press, 12, Gour Mohan Mookerjee Street, Calcutta.

সহ সম্পাদক—কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী L. A M S.

BAYER

BAYER

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসে কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট ও টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যে বিজ্ঞাপনের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(স্বত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বার্ষিকমূল্য ২৲ প্রতি সংখ্যা ৵০

সূচী।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয় —১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ANÆMIA
DESCHIENS
CONVALESCENCE
দুর্ব্বলতায়
SYRUP
অবসাদে

INDIAN BARLEY
CALCUTTA.
ESTABLISHED IN 1885
1lb NET
THE FIRST & FOREMOST FIRM IN INDIA
BOSE'S
SUPERIOR
INDIAN BARLEY
prepared only of Genuine & Selected Grains
K.C. BOSE & CO.
SHAMBAZAR STEAM BISCUIT & BARLEY FACTORY
CALCUTTA.

ম্যালেরিয়া, দুরারোগ্য, প্লীহাযকৃৎযুক্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবাণুসম্ভূত কালাজ্বরের অত্যাশ্চর্য্য নূতন অব্যর্থ ঔষধ
ইউক্যালিপটীন
শিশি ১।৵ মাঃ ।।৵ তিন শিঃ একত্রে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি।
ব্র্যাঞ্চ—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

দস্যি ছেলেদের
জ্বালায় ঘরে
কেশরঞ্জন
তেল রাখবার
জো নেই
কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
চুলগুলকে খুব
কাল কর্ত্তে হ'লে
নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।
মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।
বাসকারিষ্ট
শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।
১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

MALO-TONIC

ম্যালো টনিক

Malo Tonic

SOLE AGENT
BALLAVA &

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৸৵৹ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷৹ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্যপ্রতি শিশি ।৵৹ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।
ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

নিউর‍্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ৷৹ আনা।

স্কেবি কিওর।
প্রতি কৌটা ।৶৹ আনা।

খোসের মলম।
খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।
প্রতি কৌটা ।৶৹ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।
প্রতি কৌটা • আনা

সুলভে সর্ব্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

ষষ্ঠ বর্ষ] অগ্রহায়ণ—১৩৩৫ [১০ম সংখ্যা

দন্তের গৃহচিকিৎসা।

ডাঃ আর, আহম্মদ, ডি, ডি, এস্
(Principal Dental College, Calcutta.)

দন্তের গৃহচিকিৎসার উদ্দেশ্য হইতেছে দন্তক্ষয় নিবারণের সাহায্য করা ও যে সকল মাংস পেশার সাহায্যে দন্ত চোয়ালে সংলগ্ন থাকে উহাদিগকে সবল করা। খাদ্য জীর্ণ হইবার পূর্ব্বে দন্তদ্বারা চর্ব্বিত হয়, সুতরাং মুখ গহ্বর পরিস্কৃত রাখা একান্ত প্রয়োজন। রোগী যদি আপনি মুখ গহ্বর পরিস্কৃত রাখিতে যত্নশীল না হন সাধারণতঃ দন্ত চিকিৎসক যথাসাধ্য কৌশল প্রয়োগ করিয়াও দন্তক্ষয় নিবারণ করিতে পারেন না।

দন্তের ন্যায় দন্তের ভিত্তি যাহাতে সুদৃঢ় থাকে
সে সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য।

এরূপ অনেক দন্ত আছে যাহা সম্পূর্ণরূপে নীরোগ অথচ শিথিল ও অকর্ম্মণ্য হইয়াগিয়াছে কারণ যে পেশী দ্বারা উহা মাড়ীতে সংলগ্ন উহা ব্যাধিজীর্ণ হইয়া গিয়াছে। সুদৃঢ় ভিত্তি ব্যতিরেকে যেরূপ সুরম্য অট্টালিকার কোন মূল্য নাই সেইরূপ সংলগ্নকারী মাংসপেশা সকল সবল ও দৃঢ় না থাকিলে সুচারুগঠন দন্ত পংক্তির কোনই প্রয়োজনীতা নাই। প্রতি দন্তের চতুঃপার্শ্বস্থ পেশা সকল ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইবার সূত্র পাতেই সুদক্ষ দন্ত চিকিৎসকের নিকট চিকিৎসা করাইলে আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা আছে। দন্তপীড়াকে সম্পূর্ণরূপে নিবারণ করিতে পারিলেই উত্তম তাহা না পারিলে পীড়ার সূত্রপাতেই উহার নিবারণ করা উচিত। দন্ত অক্ষত রাখিতে হইলে দন্ত-ভিত্তির প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে, সমুদয় মুখ গহ্বর পরিস্কৃত রাখিতে হইবে, কঠিন খাদ্য চর্ব্বন করিতে হইবে মাড়ি মর্দ্দন করিয়া দন্তের পারিপার্শ্বিক স্থানে রক্ত সঞ্চালনের উদ্রেক করিয়া মাড়ি সুদৃঢ় রাখিতে হইবে। দেহস্থ যাবতীয় দুষিত পদার্থ দেহ হইতে নিষ্কাশিত না হইলে দেহের সর্ব্ব অঙ্গপ্রত্যঙ্গেরই রোগ বীজাণুর সহিত সংগ্রামের শক্তি কমিয়া আসে; মুখ গহ্বরস্থ পেশী সকল দেহেরই অংশ; অতএব মুখ গহ্বর সুস্থ রাখিতে হইলে যাহাতে

সমুদয় দেহ সুস্থ থাকে তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

মাড়িকে মর্দ্দন করিতে হইবে।

সাধারণতঃ এই ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত আছে যে মাড়ির উপর বুরুশ চালনা করিলে মাড়ি ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। বুরুস দিয়া যথোচিতরূপে দন্ত মার্জ্জনা না করিলে যেরূপ দন্তের হানি হয়, তদ্রূপ মাড়ির উপরে অনুচিত ভাবে বুরুশ চালনা করিলে মাড়ির হানি হয়। দন্ত বুরুশ দিয়া উত্তমরূপে পরিষ্কৃত করিতে হয়। জিবছোলা দ্বারা জিহ্বা উত্তমরূপে পরিষ্কার করিতে হয়। অবশ্য ইহার জন্য বুরুশ যথোপযুক্ত ভাবে চালনা করিতে শিক্ষা করা উচিত।

এক পর্দ্দা তুলা দিয়া মাড়ি মর্দ্দন করা যাইতে পারে। অথবা একখণ্ড পরিষ্কার বস্ত্র ভিজাইয়া তর্জ্জনি দ্বারা ধরিয়া দন্তের গোড়ায় চাপ দিয়া মর্দ্দন করা যাইতে পারে। দন্তের উপকারিতা রক্ষা করিতে হইলে দন্তমার্জ্জনা করা যেরূপ আবশ্যক কেহ কেহ মনে করেন যে যাহার মাড়ী সবল নহে তাহার পক্ষে মাড়ী মার্জ্জনা করা ততোধিক আবশ্যক।

অনুপযুক্ত খাদ্য দন্ত ও মাড়ির ব্যাধির সৃষ্টি করে।

আমাদের আধুনিক দৈনিক খাদ্য হইতে মাড়ির কোনওরূপ চালনা হয় না। এই নিমিত্তই কৃত্রিম উপায়ে মাড়ির চালনা করা প্রয়োজন। অধিক পরিমাণে কেক, রসগোল্লা, সন্দেশ, পায়স রুটী, বিস্কুট ইত্যাদি আহার করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা হওয়া সম্ভব; এই সকল খাদ্য আঠাল সুতরাং দন্তের চতুষ্পার্শ্বে জমিয়া থাকিয়া দন্ত ও মাড়ির পীড়া জন্মায়। মৎস্য, মাংস, ডিম ও পনির প্রভৃতি প্রোটীন নিযুক্ত খাদ্য অধিক পরিমাণে আহার করিলেও তাহাতেও কোষ্ঠকাঠিন্য উৎপন্ন হয়। এইরূপ উপযুক্ত নিষ্কাশনের অভাবে দন্তপাড়ার সূত্রপাত হয়।

উপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করিতে হইলে কিরূপ আহার্য্যের প্রয়োজন।

মুখ গহ্বর সুস্থ রাখিতে হইলে আমাদিগের পরিমিতরূপ শ্বেতসার, শর্করা ও প্রোটীনযুক্ত খাদ্য শাকসব্জী এবং সুপক্ক টাটকা ফল ইত্যাদি খাওয়া উচিত। উপযুক্ত খাদ্য না খাইলে দন্ত ও মাড়ী সুস্থ ও সবল থাকিতে পারে না।

স্বকীয় যত্ন ও চেষ্টার নিম্নলিখিত সুফল পাওয়া যাইবে।

১। দন্ত, মাড়ী ও জিহ্বাতে মুখগহ্বরস্থ বীজাণু যথা সম্ভব কম।

২। দন্তের উপর ময়লা জমিয়া থাকে না ও দন্তের উপরে ও চতুষ্পার্শ্বে খাদ্যকনা সংলগ্ন থাকে না।

৩। সংলগ্নকারী পেশী সকল সবল ও সুস্থ থাকে।

৪। এপিথেলিয়াম (Epithelium) পুরু হয় ও বহির্বীজানুর সহিত সংগ্রামের শক্তি বর্দ্ধিত হয়।

৫। মাড়ির উপরস্থ পেশী সকলের (Sensitiveness) অনুভূতি শক্তির উপশম হয়।

৬। অধিকাংশ স্থলে দন্তের ছিদ্র হওয়া বহুল পরিমাণে কমিয়া যায়।

৭। সর্ব্বস্থলেই মাড়ি সংক্রান্ত পীড়া বন্ধ হইয়া যায়।

৮। দন্ত মাড়িতে কঠিন হইয়া সংলগ্ন হইয়া যায়।

৯। উভয় পার্শ্বস্থ দন্তদ্বারা খাদ্য চর্ব্বণ করিলে সকল দন্তের চালনা হয় ও সকল দন্ত সুস্থ থাকে।

দন্ত পরিষ্কার করিবার জন্য কিকি প্রয়োজন

১। দন্তের নিমিত্ত উৎকৃষ্ট বুরুশের প্রয়োজন। বুরুশের চুল গুলি বেশী নরম হওয়া উচিৎ নয় ও ব্যবহারের পর বুরুশটীকে উত্তমরূপে শুখান আবশ্যক।

২। দন্তের মধ্যবর্ত্তী স্থানগুলি পরিষ্কার করিবার জন্য মোম যুক্ত সূতা (Floss) বা শলাকা ব্যবহার করা যাইতে পারে।

৩। দন্তমঞ্জন বা পাউডার অপেক্ষা বুরুশ দিয়াই অধিক কার্য্য সাধিত হয় ইহা মনে রাখিতে হইবে।

৪। মুখ প্রক্ষালন সম্বন্ধে সাধারণ লবণ মিশ্রিত (এক গ্লাস জলে চা চামচের এক চামচ লবন দিতে হইবে) গরম জল ব্যবহার করা যায়; যদিও সকল ক্ষেত্রে ইহার প্রয়োজন হয় না।

৫। দেওয়ালে টাঙ্গানো একটী আয়নায় দেখিদা দন্তের প্রসাধন করিতে হইবে।

৬। দন্তের গৃহ চিকিৎসার নিমিত্ত কোন কার্য্যে কত সময় ব্যায় করিতে হইবে তাহা ঘড়ি দেখিয়া নিরূপণ করিতে হইবে।

দন্ত মার্জ্জনা।

প্রতিদিন অন্ততঃ ৯।১০ মিনিটকাল পর্য্যন্ত দন্ত মার্জ্জনা করিতে হইবে। মধ্যাহ্ন ভোজন ও সান্ধ্য ভোজনের পর এমনকি প্রত্যেক আহারের পর দন্ত পরিষ্কার করিতে পারিলে আরও ভাল। প্রাতঃকালে মুখ পরিষ্কার করিতে সকলেই ভাল বাসেন কিন্তু আহারের পর মুখ পরিষ্কার করা আরও প্রয়োজনীয়।

জিহ্বার পরিচ্ছন্নতা

দন্তের বুরুশ দিয়া জিহ্বার উপরিভাগ গোড়ার দিক হইতে সম্মুখের দিকে সম্মার্জ্জনীর ন্যায় মার্জ্জনা করিতে হইবে। প্রাতঃকালে আহারের পূর্ব্বে ২ মিনিট্ কাল এইরূপ ব্যবহার করিতে হইবে। জিভ্ছোলা ব্যবহার করিতে হইলে খুব সাবধানে করা উচিত যাহাতে ঘর্ষণে জিহ্বার কোমল ত্বক ছিঁড়িয়া না যায়।

দন্ত পরিষ্কার সম্বন্ধে কয়েকটী কথা

১। দন্তের বুরুশ উপরে ও নিচে চালনা করিতে হইবে।

২। অসাবধানতার সহিত শলাকা দ্বারা দাঁতের ফাঁকের মধ্যে পরিষ্কার করিলে মাড়ী দূষিত হইতে পারে বিশেষ করিয়া অপরিষ্কৃত মুখে।

৩। মোমযুক্ত সূতা অসাবধানতার সহিত ব্যবহার করিলে দন্তের সংলগ্নকারী পেশার হানি হইতে পারে।

৪। বাজারে বহুপ্রকার অনিষ্টকর দন্তমঞ্জন প্রচলিত হইতেছে যাহা ব্যবহার করিলে দন্তের উপর ক্রমশঃ ক্ষয়প্রাপ্ত হইতে পারে।

৫। একের ব্যবহৃত দন্তমার্জ্জনী অন্যে ব্যবহার করিলে সাংঘাতিক প্রকার সংক্রামক পীড়া জন্মিতে পারে।

৬। অত্যধিক উষ্ণ বা শীতল জল ব্যবহার করিলে দন্তমজ্জা আঘাতপ্রাপ্ত হয়।

যক্ষ্মারোগীর কর্ত্তব্য।

শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী।

যতপ্রকার ব্যাধি আছে যক্ষ্মা তাহাদের ভিতরী সর্ব্বাপেক্ষা ভীতিজনক, ইহার বীজাণু শরীরে প্রবেশ করিলে এবং নূতন অবস্থায় তাহার উত্তমরূপে চিকিৎসা না করিলে, অধিকাংশ সময় ইহা সারে না। এই রোগের বীজাণু এত ছোট যে খুব জোরালো মাইক্রসকোপ' ব্যবহার না করিলে দেখা যায় না। এই বীজাণু দেহের অনান্য জায়গায় আক্রমণ করিলে হয়ত পরে সারান যাইতে পারে, কিন্তু ইহা ফুস্‌ফুসে আক্রমণ করিলে, চিরকাল এই রোগে কষ্ট পাইতে হয়। অন্যান্য রোগের বীজাণু প্রায়ই কোনও প্রকার কীটের দ্বারা আমাদের শরীরে প্রবেশ করে কিন্তু এই বীজাণু সাধারণতঃ একজন মানুষ হইতে আর একজনকে আক্রমণ করে, গরু, পাখী ইত্যাদি হইতেও এইরোগ হইয়া থাকে।

যক্ষ্মারোগীদের সাবধানে রাখিলে ইহা আর ছড়াইতে পারে না। তাহারা যে সমস্ত খাইবার বাসন, বিছানা, জামা কাপড় ইত্যাদি ব্যবহার করে, সে সব অন্য কাহারও ব্যবহার করা উচিত নয়। রোগীকে যেখানে সেখানে থুথু ফেলিতে দিবেনা। কোনো পাত্রে কিম্বা রুমালে, ছেঁড়া কাপড়ের টুকরায় থুথু ইত্যাদি ফেলিয়া তাহা পোড়াইয়া ফেলিবে। রোগীর খুব কাছে বসা উচিত না, কারণ তাহার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের দ্বারাও অন্য লোকের শরীরে ওই বীজাণু প্রবেশ করিতে পারে। রাস্তায় যাহাতে ধুলা না ওড়ে তাহার ব্যবস্থা করা মিউনিসিপালিটীর দরকার, কারণ ধূলাতে এই রোগের বীজাণু যথেষ্ট পরিমাণে থাকে। এই রোগাক্রান্ত লোক রাস্তায় যথেচ্ছা থুথু ইত্যাদি ফেলে এবং পরে তাহা শুষ্ক হইয়া ধূলার সহিত উড়িতে থাকে এবং আমরা তাহা নিঃশ্বাসের সহিত গ্রহণ করিয়া ওই রোগে আক্রান্ত হই। যে বাটীতে যক্ষ্মী রোগীর বাস ছিল সেইরূপ বাটীতে বাস করিলে যক্ষ্মা হইতে প্রায়ই দেখা যায়।

সহরে এই রোগ বেশী দেখা যায় তাহার প্রধান কারণ সেখানের বাটীতে অধিক আলো বাতাস যাইতে পারে না। বিশুদ্ধ বাতাস এবং সূর্য্যের রশ্মি এই রোগ নাশ করিতে পারে। ultra violet যুক্ত সূর্য্য রশ্মি এই রোগের বীজাণু নষ্ট করিতে পারে। সহরের বাটী সমূহ পরস্পরের এত নিকটে যে তাহাদের ভিতর আলো বাতাস সম্পূর্ণরূপে প্রবেশ করিতে পারে না। দ্বিতীয়তঃ মেয়েদের পর্দ্দা প্রথার জন্য এই রোগ তাহাদের ভিতর বেশী দেখা যায়। হিন্দু অপেক্ষা বেশী মুসলমান স্ত্রীলোক এই রোগ মারা যাইতে দেখা গিয়াছিল তাহার প্রধান কারণ মুসলমানদিগের ভিতর পর্দ্দা প্রথার বেশী চলন। তাহারা সাধারণতঃ ১০-১১ বছর বয়স হইতে অসূর্য্যম্পশ্যা হয়, এবং তাহারা বাটীতে এরূপ স্থানে বাস করে যেখান হইতে সাধারণ লোক তাহাদিগকে দেখিতে না পায়; এই স্থান গুলি সাধারণতঃ বাটীর ভিতরদিকে, এবং সেখানে আলো বাতাস স্বাধীন ভাবে প্রবেশ করিতে পারে না। হিন্দুদিগের ভিতরও এই প্রথা যথেষ্ট পরিমাণে আছে; কিন্তু তাহা মুসলমানদিগের অপেক্ষা কম। পর্দ্দানশীন দিগকে বাহিরে যাইতে হইলেও গাড়ীর চতুর্দ্দিকে

উত্তমরূপে পর্দ্দা লাগাইয়া বাহির হইতে হয় এবং ঘরে থাকিলেও আলো বাতাসহীন জায়গায় রাখা হয়। এই কারণে পুরুষ অপেক্ষা মেয়েদের যক্ষ্মারোগ বেশী হয়। হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানদিগের ভিতর পর্দ্দার আধিক্য বলিয়া মুসলমান এই রোগে হিন্দু অপেক্ষা বেশী মরে। যে স্থানে হাজারে প্রায় ৬ জন মুসলমান স্ত্রীলোক মারা যায় যে স্থানে ৩ জন হিন্দু মৃত্যু মুখে পতিত হয়। ঠিক এই কারণেই পুরুষ অপেক্ষা বেশী নারী এই রোগে আক্রান্ত হয়। প্রতি ৭ জন যক্ষ্মায় মৃত নরনারীর ভিতর ৬ জন স্ত্রীলোক। কলিকাতা করপোরেশনের হেল্‌থ অফিসারের রিপোর্টে তিনি লিখিয়াছেন সহরের অধিক লোকপূর্ণ গলিতে পর্দ্দানশীণতার জন্যই প্রত্যেক ৭ জন মৃতের ভিতর ৬ জন স্ত্রীলোক এবং একজন পুরুষ মারা যায়। সহরে সাধারণ লোকে দেখিতে না পায় অথচ উত্তমরূপে আলো বাতাস খেলিতে পারে এরূপ স্থান সচরাচর পাওয়া যায় না, সুতরাং বাধ্য হইয়া তাহাদিগকে আলো বাতাসহীন জায়গায় থাকিতে হয়। সহরের বাটী সমূহে আলো বাতাস সম্পূর্ণরূপে খেলেনা তাহার উপর আবার ভিতরের দিকে মেয়েদের রাখা হয়, সেই সব জায়গায় সূর্য্যরশ্মি এবং নির্ম্মল বাতাস প্রবেশ করিতে পায় না; তৃতীয়তঃ খাদ্যের অভাবের জন্যও এইরোগ হয়। আজকাল তেল ঘি দুধ মাখন ইত্যাদিতে নানাপ্রকার ভেজাল মিশ্রিত থাকে, এবং সেই সব ভেজাল মিশ্রিত জিনিষের ব্যবহারে আমাদের শরীর দুর্ব্বল হইয়া যায় সুতরাং রোগ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতাও নষ্ট হইয়া যায়। ফল, সব্জী ইত্যাদি ভাইটামিন পূর্ণ খাদ্যে আমাদের শরীর ভাল থাকিতে পারে। এই জিনিষ সমূহ রন্ধন কালে নানাপ্রকার মশলা দ্বারা এবং আগুণে বেশীক্ষণ ধরিয়া রান্না হয় বলিয়া উহাদের ভাইটামিন নষ্ট হইয়া যায়, সুতরাং কাঁচা টমাটো, ঢেড়স পেয়াজ ইত্যাদি খাইলেও উপকার হয়। এই জিনিষ সমূহের ব্যবহারে আমাদের শরীর দুর্ব্বল হইতে পারে না ও রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা বর্দ্ধিত হয় সুতরাং সহজে যক্ষ্মা রোগ হওয়া সম্ভব নয়।

অধিক পরিশ্রমের পর অল্পক্ষণ বিশ্রামের ফলেও এইরোগ হইয়া থাকে। বিশ্রাম না পাইলে আমাদের শরীরের জোর কমিয়া যায়, যাঁহারা অধিক পরিশ্রম করিয়া থাকেন তাঁহাদের ঘুমান খুব বেশী দরকার। শরীরের বিভিন্ন অংশগুলি তাহাতে বিশ্রাম পায়, সেইজন্য রোগ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতাও শীঘ্র নষ্ট হয় না এবং নানারূপ ব্যাধিতে কষ্ট পাইতে হয় না।

যাহাদের যক্ষ্মা হইয়াছে তাঁহারা সাবধানে থাকিলে যাহাতে অন্য কোন লোকের এই রোগ, না হয় তাহার চেষ্টা করিলে ইহা একজনের নিকট হইতে আর একজনের হইতে পায় না। সাধারণতঃ যক্ষ্মা রোগীগণ কাহাকেও জানাইতে চান না যে তাঁহাদের ওই রোগ হইয়াছে। এইরোগ বাটির একজনের নিকট হইতে সকলের হওয়া স্বাভাবিক। একজনের এইরোগ হইলে, তাহাকে সাবধানে রাখা কর্ত্তব্য, যাহাতে অন্য কাহারও না হইতে পায় তাহার চেষ্টা করা উচিত। না লুকাইয়া লোককে জানিতে দিলে তাহারা নিজেরাও সাবধান হইতে পারে, নতুবা সহরে যক্ষ্মা এবং গ্রামে ম্যালেরিয়ায় শীঘ্রই বাঙালী জাতির নাম পৃথিবী হইতে মুছিয়া যাইতে পারে।

ঔদরিকের রোগচর্য্যা।

(তৃতীয় কিস্তি)

[শ্রীরামেন্দু দত্ত]

৯। **কণ্ডূয়ন**—যে যে কারণে এই রোগ হয় তন্মধ্যে কোষ্ঠকাঠিন্য অন্যতম। অতএব, কোষ্ঠকাঠিন্যের যে রুচিকর ঔষধগুলি আছে, নিতান্ত উদরাময় না থাকিলে সেগুলি পর্য্যায়ক্রমে ব্যবহার করা অনৌদরিক-জনোচিত হইবে না। কিন্তু আমি এরূপ ফাঁকি দিয়া এক ঢিলে দুই পাখী মারিতে চাহি না। তিক্তদ্রব্য মুখরোচক হয় না বটে কিন্তু তথাপি উচ্ছে করলা নিমপাতা প্রভৃতি বাজারে বিনামূল্যে পাওয়া যায় না; যখন মূল্য আছে তখন বুঝিতে হইবে তাহার খরিদ্দারও আছে, এবং এই খরিদ্দারেরা মূল্য দিয়া উচ্ছে পল্‌তা কিনিয়া যে আঁস্তাকুড়ে ফেলিয়া দেন না সে কথা প্রমাণ করিয়া না বলিলেও চলে। আমি যেমন তৃপ্তির সহিত রসগোল্লা ভক্ষণ করি, আপনি যেমন তৃপ্তির সহিত তামাক টানেন, তেমনি অনেকেই আছেন যাঁহারা প্রথমকার ঈষদুষ্ণ অন্নগুলি কুড়্‌মুড়ে নিমপাতা বেগুনভাজা দিয়া মাখিয়া খাইতে তেমনই তৃপ্তি-বোধ করেন। ইঁহাদিগকে বেশী কিছু বলিবার প্রয়োজন নাই, কণ্ডূয়ন রোগ-গ্রস্ত হইয়া পড়িলে ইঁহারা যেন উপর্য্যুপরি কয়েকদিন এইরূপ তৃপ্তির আস্বাদন লাভ করিতে থাকেন। কিন্তু "ভিন্ন রুচির্হিলোকাঃ"; আমি দুই একজনকে জানি যাঁহারা উচ্ছে, করলা, নিমপাতা, পল্‌তা কোনোটাই পছন্দ করেন না। তাঁহাদের জন্য কি করিব ভাবিয়া পাইতেছি না। তাঁহাদিগকে এইমাত্র বলিতে পারি,—

আপনাদের সর্ব্বাঙ্গ যখন চুলকানিতে ভরিয়া যাইবে, উঠিতে-বসিতে চলিতে-ফিরিতে যখন কণ্ডূয়নের আক্রমণে অস্থির হইবেন, তখন তো ডাক্তারের নিকট যাইতে হইবে? ডাক্তার আপনাকে যে 'এসেন্স অভ্‌ নিম,' এসেন্স অভ্‌ চিরতা' এবং 'ফাইভ্‌ পার্‌সেণ্ট্‌ কার্ব্বলিক' সাবানের বিধি দিবেন তাহা কি যথাক্রমে রসনা-রোচক ও নাসিকা-রোচক হইবে? 'এসেন্স অফ্‌ নিম' তো খান নাই, বুঝিবেন কোথা হইতে? আমি বাল্যকালে যখন মাতা-পিতার অধীন ছিলাম তখন একবার খাইয়াছি,—আর খাইতে চাহি না। তিক্ততার সে কেন্দ্রীভূত শক্তি কদর্য্যতায় কি অপরিসীম! খাওয়ার পর অর্দ্ধঘণ্টা পর্য্যন্ত মুখখানা ধনুষ্টঙ্কার-রোগীর মুখের মত বহুবিধরূপে কুঞ্চিত বিকুঞ্চিত, প্রকুঞ্চিত হইতে থাকিত! সেই হইতে 'বেঙ্গল কেমিকেলের' পেট-গোল বেঁটে বেঁটে শিশিগুলা দেখিলেই আজও উদরস্থিত নাড়ী পাক দিয়া উঠিতে থাকে!

তার পর কার্ব্বলিক সাবান। দেশীয় বৈদ্যের কাছে গেলে আরও একটা চমৎকার অঙ্গরোগের ব্যবস্থা মিলিয়া যাইবে। সেটা আর কিছু নয়, 'নিম-তেল'। এ দুইটিই সুগন্ধে সমতুল! ইহাদের বিরুদ্ধে আর অনর্থক এক পাতা লিখিয়া বুদ্ধি খরচ করিতে চাহি না, শুধু এইটুকু বলিলেই আমার কাজ হাঁসিল হইবে যে ছটাক খানেক নিম-তেল আনাইয়া একবার গায়ে মাখিয়া দেখুন,

—আপনি স্বয়ং এবং পরিবারস্থ অপর সকলে, অতি অল্প সময়ের মধ্যে এক শিশি 'ইপিকাক্' শেষ করিয়া ফেলিবেন (ইপিকাক্' বমনের হোমিও-প্যাথিক ঔষধ)।

এই সব শুনিয়াও কি মনে হয় না যে অল্প চারিটি ভাত নিম বেগুন মাখিয়া খাওয়া অপেক্ষাকৃত সুসাধ্য? আহার্য্যের মধ্যে ইহাই কণ্ডূয়নের একমাত্র ভাল ঔষধ। ইহা ব্যতীত খাঁটি গো-দুগ্ধ, শাক-সব্জী, ফলমূল ও সুপাচ্য স্বাস্থ্যকর খাদ্যদ্রব্য আহার করা বিধেয়।

১০। গলাভাঙা বা স্বরভঙ্গ—অধুনা বৃদ্ধ হইয়াছেন এমন পল্লীগ্রামস্থ আত্মীয়দের (যাঁহারা বাল্যকালে বিশেষ অশিষ্ট বলিয়া বিখ্যাত ছিলেন) নিকট স্বরভঙ্গের একটা টোট্‌কা ঔষধের সন্ধান পাইয়াছি। তাহা আর কিছুই নহে, কলিকায় তেজপাতা সাজিয়া তাহারই ধূম পান করা। আবাল্য ধূমপান জিনিষটার মধ্যে কোন রসের ও আকর্ষণের চিহ্ন না দেখিতে পাওয়ায় কখনই উহার পক্ষপাতী হইতে পারি নাই, নতুবা তেজপাতা সাজিয়া খাইয়া দেখিলে হইত। কিন্তু ঔদরিকের ক্ষুধায় অগ্নি-ধূমের ব্যবস্থা করিলে ফলোদয় হইবে না। আহারের পর পাকস্থলীর মধ্যে তাম্বাকুর ধোঁয়া প্রেরণ করিলে অম্লরোগের সামান্য উপশম হয় একথা যথাস্থানে উল্লেখ করা হয় নাই, তাহার কারণও এই। এবং পরে দন্তমূল দৃঢ়ীকরণের জন্য হুঁকা-টানার বিধিও এই জন্যই দেওয়া হইবে না।

সে কথা যা'ক্, স্বরভঙ্গের একটি ভাল ঔষধ, সোহাগার খই মুখে করিয়া থাকা। কিন্তু সেই মটর-প্রমাণ দুই একটি টুক্‌রায় ত উদর শান্ত হয় না!

অসুখের মধ্যে এই অসুখটিকে 'মুখ শুদ্ধি' বলা চলে, অর্থাৎ ইহার ঔষধ ধূমপান ও মুখে কয়েক প্রকার ছোটখাট জিনিষ রাখা। শেষোক্তের মধ্যে লবঙ্গ ও বচের নাম করা যাইতে পারে। পূর্ব্ব-সংখ্যায় প্রকাশিত কাশির ঔষধের মধ্যে যে পাঁচনের কথা উল্লিখিত হইয়াছে তাহা স্বরভঙ্গেও দু'এক চুমুক চলিতে পারে।

তবে যেহেতু ঔদরিকেরা আমায় আশীর্ব্বাদ করেন আমার এই ইচ্ছাই প্রবল, আমি স্বরভঙ্গের একটা ভাল প্রতীকারের ব্যবস্থা করিতেছি। আশা করি এক বাটি মিছরী দেওয়া খাঁটি অত্যুষ্ণ গরম দুধে কাহারও অরুচি হইবে না। কারণ উক্ত আহার্য্য (পানীয় কেন বলিলাম না তাহাও পরে বলিতেছি) কেবল মাতৃস্তন্যপায়ী শিশুরাই খাইতে চাহে না; বয়স-বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মাতাপিতা যত দুগ্ধপান কমাইতে থাকেন, মানব-শিশুরও ততই দুগ্ধ-প্রীতি বাড়িতে থাকে! অবশেষে যখন বাল্য, কৈশোর অতিক্রম করিয়া মানুষ যৌবনে প্রবেশ করে বিবাহ হয়, পুত্র কন্যা পরিবেষ্টিত অবস্থায় আজকালকার দুর্ম্মূল্যের ও ভেজালের বাজারে দুগ্ধ দুষ্প্রাপ্য হইয়া উঠে, তখন হইতেই তাহার কেমন যেন দুগ্ধ পান করিবার স্পৃহা অদ্ভুত ভাবে বাড়িতে থাকে। একথা বোধ হয় অসত্য নহে। কারণ ছেলে বেলায় মা ঝিনুক-বাটি লইয়া দুধ খাওয়াইতে আসিলেই হাত-পা-ছুড়িয়া চীৎকার করিয়া অস্থির হইতাম; এখন কিন্তু দুগ্ধ, রাব্‌ড়ি, ক্ষীর সর জুটিবার আশা জন্মাইলেই আনন্দে হাত-পা-ছুড়িয়া চীৎকার করিয়া অস্থির হইতে ইচ্ছা করে! কালস্য কুটিলা গতি! এ হেন যে বয়স্ক-জন-মোহন দুগ্ধ, তাহাতে আপত্তি থাকা অসম্ভব ধরিয়া লইয়া আমি

ব্যবস্থা দিতেছি যে গলা ভাঙিয়া গেলে এক বাটি মিছরী-দেওয়া খাঁটি দুধে, অত্যাল্প অবস্থায় শুঁঠের গুঁড়া (শুক্নো আদাকে 'শুঁঠ' বলে—শুষ্ক শিলে ইহাকে মিহিভাবে গুঁড়াইয়া লইতে হইবে) ফেলিয়া, বেশ ঝাল ঝাল হইলে, চা খাওয়ার মত চুমুক দিয়া খাইবেন। ইহা রাত্রে খাইয়া শুইলে সকালে গলা ছাড়িবার খুব সম্ভাবনা আছে। নতুবা ভোরে উঠিয়া আর একটু ঔষধ সেবন করিবেন। এঔষধটি আমার ব্যক্তিগত হিসাবে ভারী পছন্দ-সই। একটা কলাইকরা পরিষ্কৃত ছোট বাটীতে আধ ছটাক খাঁটি গাওয়া ঘি গরম করিতে হইবে ও উহার মধ্যে গোটা দশেক গোলমরিচের গুঁড় ছাড়িয়া দিয়া একটুক্ষণ ফুটাইতে হইবে; তৎপরে সহ্যমত যতটা গরম পারা যায়, গলা ভিজাইয়া কণ্ঠনালীর মধ্য দিয়া উহাকে প্রেরণ করিবেন, দেখিবেন আগ্রহাতিশয্য যে জিব পুড়িয়া না যায়!

দুগ্ধকে কেন যে পানীয় না বলিয়া আহার্য্য বলিয়াছি, তাহার কারণ এই : একবার বহুদিন অসুখে ভুগিয়া অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়াছিলাম ও 'এটা সেটা' খাইতে ইচ্ছা করিত; তখন ডাক্তারকে বলিলাম "ডাক্তার বাবু একটা কিছু solid food-এর ব্যবস্থা করিবেন?" তিনি বলিলেন, "আচ্ছা বার্লির সঙ্গে আজ অল্প পরিমাণ দুধ মিশাইয়া খাইতে পারেন।" আমি বলিলাম, কিন্তু solid food? তিনি বলিলেন, 'আহা ঐ ত solid food হইল; দুধই solid fo d!" আমি ত বিস্ময়ে নির্ব্বাক হইয়া রহিলাম। তিনি তখন আমায় বুঝাইয়া দিলেন যে দুগ্ধে solid food-এর সমস্ত উপাদান আছে; কেবল দুগ্ধ পান করিয়া, অন্য কিছু না খাইলেও মানুষ সুস্থ শরীরে বেশ বাঁচিয়া থাকিতে পারে। সুতরাং দুগ্ধ কেবল পানীয় দ্রব্য নহে পরন্তু উহাকে স্বচ্ছন্দে আহার্য্য বলা যাইতে পারে।

১। ঘোর নিদ্রা বা কুম্ভকর্ণ রোগ—ত্রেতাযুগে রাবণের স্বনামখ্যাত ভ্রাতার এই এই রোগ ছিল। তিনি ইহার কি প্রতিকার চেষ্টা করিয়াছিলেন তাহা রামায়ণে লেখেনা; পরন্তু জানা যায় যে তিনি নাকি ব্রহ্মাকে তপস্যায় তুষ্ট করিয়া বর-স্বরূপ এই রোগটিকে বরণ করিয়া লইয়াছিলেন! তিনি রাজার ভাই ছিলেন, অপিস যাইতে হইত না; গায়ে রাক্ষস-জনোচিত বল ছিল, স্বাস্থ্য হারাইবার আশঙ্কা ছিল না; সুতরাং তাহার ছয়মাস ঘুমাইলে অক্লেশে চলিয়া যাইত। আমাদের কিন্তু লঙ্কেশ্বরের ভ্রাতৃত্ব-লাভ ইহজন্মে ঘটিবেনা সুতরাং এ রোগের ঔষধ চাই। কিন্তু ভগবানের কৃপায় এ উৎকট রোগ ত্রেতাযুগের সঙ্গে সঙ্গেই লোপ পাইয়াছে। ছয়মাস ঘুমাইলে আজকাল আর চিকিৎসক ডাকিবার প্রয়োজন হয় না, অভিধানে তাহাকে আজকাল ঘোর-নিদ্রা না বলিয়া চির-নিদ্রা বলে এবং সেই রোগাক্রান্ত ব্যক্তিগণ ঔদরিকের রোগশয্যার পাতা উল্টাইতে আসিবেন না। আজকাল এক প্রকার বিষাক্ত মক্ষিকার দংশনে যে কুম্ভকর্ণ রোগ হইয়া থাকে তাহা ঈদৃশ ভীষণ নামের অযোগ্য। তবে উহাতে ছয়মাস নিদ্রা না হইলেও, মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। সুখের বিষয়, কেবল আফ্রিকাতেই এই রোগ আছে। যেমন বন-জঙ্গল-মরুভূ-গরিলা-কুম্ভীর সমাকীর্ণ উদ্ভট দেশ, তেমনি কুম্ভকর্ণ-রোগের মত উৎকট ব্যাধি! 'কুম্ভকর্ণের এই নিদ্রা-ব্যাধি ভঙ্গ করিতে কি উপায় অবলম্বিত হইয়াছিল তাহা উদ্ধৃত করিয়া দিতেছি,

কিন্তু শুনা যায় যে নিদ্রাভঙ্গের পর তাঁহার মৃত্যু হয়। বোধ হয় এরূপ দুর্ঘটনা ঘটিবার কারণ এই যে তিনি নিদ্রাভঙ্গের পর শ্রীরামচন্দ্রের সহিত ঘোরতর যুদ্ধ করিয়াছিলেন। বাঙালীরা এই রোগের দ্বারা আক্রান্ত হইলে ত্রেতাযুগের অবলম্বিত উপায়ে কি নিদ্রা নির্ম্মুক্ত হইতে সাহসী হইবেন? যদি উক্ত উপায় অবলম্বনের পরও তাঁহাদের দেহে প্রাণ থাকে তবে যুদ্ধাদি হাঙ্গামের মধ্যে না গেলে হয়ত কুম্ভকর্ণের মত পঞ্চত্ব প্রাপ্ত না হইয়া টিকিয়া গেলেও টিকিয়া যাইতে পারেন!

ত্রেতাযুগে কুম্ভকর্ণ-নিদ্রাভঙ্গ হইয়াছিল এইরূপে:—

"বাজাইল লক্ষ ঢাক চারিদিকে বেড়ে।
নিদ্রা যায় কুম্ভকর্ণ কর্ণ নাহি নড়ে॥
ঘড়া ঘড়া চন্দন ঢালিয়া দিল বুকে।
সুগন্ধী শীতলে আরো নিদ্রা যায় সুখে॥
বাজায় কর্ণের কাছে তিন লক্ষ শাঁক।
দ্বিগুণ বাড়িল আরো নাসিকার ডাক॥
× × × ×
পালে পালে আনিলেক ছাগল গাড়র
প্রবেশ করায় তার নাকের ভিতর॥
× × × ×
রাজার ভাই বলি কেহ নাহি করে ডর।
বুকের উপরে মারে বৃক্ষ আর পাথর॥
মুষল মুদ্গর কেহ অঙ্গে মারে তেড়ে।
সাঁড়াশিতে মাংস টানে শেল শূল ফোঁড়ে॥
কেহ কামড়ায় কেহ চুলে ধরি টানে……!"

এরূপ চিকিৎসা চালাইতে পারিবেন কি?— কিন্তু কিসে ঘুম ভাঙিল জানেন?

"মহোদর বলে এক যুক্তি অনুমানি।
মদিরা মাংসের দেহ খুলিয়া ঢাকনি॥
জাগাইতে না পারিবে এ-সব প্রবন্ধে।
আপনি জাগিবে বীর মদ্য-মাংস-গন্ধে॥"

অর্থাৎ আহার্য্য ও পানীয়ের গন্ধে কুম্ভকর্ণের নিদ্রা ভাঙিল। ইহাতে আপত্তি নাই। মদিরা বাদে, কেবল মাংস ও তাহার অনুপানরূপী লুচি, নিদ্রিতের সম্মুখে ধরিয়া পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন। তবে এভাবে চিকিৎসা করিলে অনেকেই কুম্ভকর্ণ-নিদ্রাক্রান্ত হইবার ভাণ করিতে আরম্ভ করিবেন।

(ক্রমশঃ)

ছেলে 'মানুষ' করার কথা

[ডাক্তার শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, এল্ এম্ এস্]

এ দেশে, মায়েরা ছেলেদিগকে "গোপাল," "নন্দের দুলাল," "নীলমণি" প্রভৃতি গালভরা নামে আদর করিয়া থাকেন। এ সবগুলিই শ্রীকৃষ্ণের নাম। শ্রীকৃষ্ণের নাড়ুগোপাল দেখি; তাহা কেমন আনন্দময়, কেমন সুপুষ্ট, কেমন গোলগাল! বাস্তবিকই বালক শ্রীকৃষ্ণই এ দেশের শৈশবের আদর্শ হওয়া খুব উচিত।

সাহেব-পাড়ায় যান, তাহাদের শিশুরা কেমন ভাঁটাটির মত, কেমন স্বাস্থ্যবান ও স্ফূর্ত্তির অবতার! আর, আমাদের? আমাদের ছেলেরা বেঁটে রোগা ও রুগ্ন এবং বাহানাদার, কাঁদুনে! ছেলের স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে কখনো ছেলে কাঁদুনে বা বাহানাদার হয় না! দশটা পাড়া খুঁজিয়া একটা স্বাস্থ্যবাম ছেলে বা মেয়ে বাহির করুন দেখি— বোধ হয়, তাহাও মিলিবে না!!!

আমরা আজ আসল আদর্শ হইতে কত পিছাইয়া পড়িয়াছি! এইটাই হইল আমাদের সর্ব্বনাশের প্রথম মূল সূত্র। আমরা ধরিয়া লইয়াছি যে,

বাঙ্গালীর ঘরে বেঁটে, রোগা, কাঁদুনে ছেলেই জন্মায়! আজ আমাদের আদর্শ টা কত খাটো !! হায় বাঙ্গালী,—কেন আদর্শকে খাটো করিয়াছ? এইটাই ত জাতির সর্ব্বনাশের গোড়া। আজ যদি ছেলের, তথা জাতীয়, কল্যাণ চাও—খাটো আদর্শকে ভুলিতে অভ্যাস কর; বল—"কেন আমার ছেলে বেঁটে হইবে? কেন আমার ছেলে রোগ ও রোগ-প্রবণ হইবে? কেন আমার ছেলে কাঁদুনে ও বাহানাদার হইবে? আমার ছেলে কেন বাল-গোপালের মত আনন্দময় ও স্বাস্থ্যবান হইবে না? যতক্ষণ ইহা না হইবে, ততক্ষণ আমি জল-গ্রহণ করিব না !!!"

কিন্তু, মুখে সুধু আস্ফালন করিলেই ত হইবে না! এই দোষকে সমূলে নষ্ট করিতে হইলে, তাহার উপযুক্ত শিক্ষা ও পর্য্যবেক্ষণ চাই! সে শিক্ষা ও পর্য্যবেক্ষণ আমাদের কোথায়? দশটা ছেলের মধ্যে পাঁচটাকে যমের মুখে দিয়া তিনটাকে আধ-মরা করিয়া, দুইটাকে আমরা কোনও রকমে "মানুষ" করিয়া তুলিতে পারি এইত' আমাদের গৃহিনীপণার স্পর্দ্ধা! আমাদের গোড়ার শিক্ষার অভাব, মাঝে—গৃহিণী-পনার স্পর্দ্ধা, শেষে—গৃহিনীপনার মহিমামণ্ডিত উচ্চাসনের দাবী - কিন্তু সে শিক্ষার মূল্য কতটুকু? আমরা চাউল কিনিতে গেলে কত দোকান যাচাই করি; কিন্তু পুত্রের জন্য বধূ আনিবার সময়ে, তাহার পিতার অর্থের দিকে একটী চোখ রাখিয়া অপর চোখটিকে পাত্রীর চাম-রঙের দিকে রাখিয়া বিবাহের বাজারে ঘুরি! অথচ, আজ বাঙ্গলা ভাষার কত পুস্তক বাহির হইয়াছে ও হইতেছে, কত বক্তৃতা ও কত এক্‌জিবিসান্ হইতেছে সুধু মাতৃজাতির জাগরণেরই জন্য। আপনারা জগতের মধ্যে সবচেয়ে বড় কাযের বেলায়—অজ্ঞ থাকিতে চান।

যে ব্যক্তি সংসারে একটি স্বাস্থ্যসম্পন্ন সুসন্তান দান করিয়া যাইতে পারেন, তিনিই জগতে বরেণ্য! আর সেই সন্তানপালন সম্বন্ধে আপনারা একেবারে কিছুই না শিখিয়া এত বড় গুরু কার্য্যে ব্রতী হন। চাই শিক্ষা—চাই শিক্ষা—চাই শিক্ষা! চোখ খুলুন, অনুসন্ধিৎসা জাগান, পর্য্যবেক্ষণ করিতে শিখুন! সকাল থেকে রাত্রি পর্য্যন্ত,—ছেলে কি খায় ও কি খায় না, কতটা খায় ও কত বার খায়, কেন খায় না বা কেমন করিয়া খায় - তাহার সংবাদ "বারোমাস ত্রিশদিন" লইতে অভ্যাস করুন। ছেলে কি পরে, কি পড়ে, কোথায় বেড়ায় কাহার সঙ্গে বেড়ায়, কতবার কি রকমের তাহার দাস্ত হয়, কি রকমের প্রস্রাব হয়, সে কি রকম করিয়া স্নান করে, খাইতে বসিয়া কোন্ কোন্ জিনিষ সে খায় না ও কেন খায় না—এসব খবর নিত্যই রাখিতে হইবে। কোন্ ছেলের পেটে কোন্ খাবার কি রকম সহ্য হয় কি—হয় না, তাহা তাহাদের মল নিত্য পরীক্ষা করিলে তবে বুঝিতে পারা যায়, নতুবা যায় না। ছেলে ছয় মাসেরই হউক, আর ষাট বৎসরেরই হউক, বাপ-মায়ের নিত্য-কর্ত্তব্য যে, ছেলেদের খাইবার সময়ে সকল কর্ম্মত্যাগ করিয়া সেখানে বসিয়া থাকা। যে বাপ-মা তাহা করেন না, তাঁহারা কর্ত্তব্যে অবহেলা করেন। আমার ছেলেকে আমি না দেখিলে আর কে দেখিবে? ছেলের প্রতি আমার কর্ত্তব্য না করিলে, আর কে সে-কায করিতে আসিবে? এক থালা ভাত ধরিয়া দিয়া বা হাতে দুইটা পয়সা দিয়া "খাবার" কিনিয়া খাইবার অনুমতি দিলেই কর্ত্তব্য করা হয় না; শিক্ষাও হয়

না। ছেলেদিগকে এমন কোনও খাবার বা ঔষধ এক ফোঁটা খাইতে দিতে নাই, যাহার কিছু অংশ তাহার বাপ মা স্বয়ং চাকিয়া না দেখিয়াছেন। ব্যারামের সময়ে একথাটি বিশেষ করিয়া প্রয়োজ্য।

সাহেবেরা ছেলেদিগকে মাঝে মাঝে ওজন করেন। যখন-তখন তাহাদের গায়ের তাপ লক্ষ্য করেন। ছেলেদের চেহারা মেজাজ বা ব্যবহার কি রকম, নিত্য সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখেন ;—কাযেই, তাহাদের ছেলেদের কোনও অসুখ ফুটিবার আগেই তাহাদের বাপ-মায়েরা সাবধান হন। আর—আমাদের দেশে ? ছেলেরা যতক্ষণ বিছানা না লয়, ততক্ষণ আমাদের মনে প্রশ্নও উঠে না যে, ছেলের স্বাস্থ্য বলিয়া একটা অতীব-সুকুমার জিনিষ আছে কি না। আর মনেও হয় না, সেটা আমাদে সুতীক্ষ্ণ দৃষ্টির উপরেই থাকা উচিত !!! সাহেবদের বাপ মায়েরা যেমন চেহারা, মেজাজ ও ব্যবহারের প্রতি লক্ষ্য রাখেন, সাহেবদের স্কুলের শিক্ষক-শিক্ষয়িত্রীরাও তেমনি এ সকল বিষয়ে খর দৃষ্টি রাখেন বলিয়াই, জাতি হিসাবে তাহারা কত ভাল, কত বড় !!!

তাই বলিতেছিলাম যে ছেলেকে যদি ভাল করিতে ও রাখিতে চান তবে বই পড়ুন, পাঁচজন ডাক্তার-বৈদ্যের নিকট যখন তখন পরামর্শ লউন। ছেলের খাবার, তাহার ব্যবহার, তাহার দাস্ত প্রভৃতির প্রতি নিত্য তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখুন, তবে ত' শিখিবেন, কিসে কি হয় তবে ত' বুঝিবেন, গলদ কোথায় তবে ত' পুরাপুরি আক্কেল জন্মাইবে! নিত্য তদ্বির কথা চাই—স্বয়ংই তদ্বির করা চাই, যেমন করিয়া লোকেরা মকদ্দমা তদ্বির করে যেমন করিয়া সখের পাখীটীর বিষয়ে তদ্বির করে,—আর তদ্বির করিতে করিতে, পর্য্যবেক্ষণ-শক্তি আপনি আসিবে—এবং তখন শিক্ষাও পাকা হইবে।

যে সংসারে ঐ রকম তদ্বির হইবে, সেই সংসারের গৃহিণীর জন্য খাদ্য-কথা দু'চারটা আভাষে বলিয়া যাইতেছি।

জন্ম থেকে মৃত্যু পর্য্যন্ত, সকলেরই দুধ খাওয়া উচিত। অনেক ছেলে দুধ খাইতে চায় না—বিশেষ করিয়া মেয়েরা! অথচ দুধ যেমন শরীকে গড়ে, তেমন আর কিছুতে নয়। আজকাল ছেলেদের দেহের কান্তিও নাই, পুষ্টিও নাই। থাকিবে কোথা থেকে ? দুধে-ঘিয়ে কান্তি ও পুষ্টি সেই দুধ আজ দুর্ম্মল্য আর গোজাতির সেবাও নাই! মুখেই আমরা গোরুকে মাতা বলি, কিন্তু মাতৃজ্ঞানে কখনো তাহার সেবা করি না ; আজ তাই আমাদের এতটা জাতীয় অধঃপতন ঘটিয়াছে। আবার যদি কখনো গোরুর রীতিমত সেবা করিতে পারি, তবেই এই জাতীর মঙ্গল হইবে নতুবা নহে। গরুর উন্নতির ও অবনতির সঙ্গে এই জাতিটার উন্নতি বা অবনতি একসূত্রে গাথা। গরুকে গোয়ালে বাঁধিয়া রাখিব, যথেষ্ট রৌদ্র ও হাওয়া খাইতে দিব না, তাহাকে অপরিষ্কার রাখিব, তাহার ডলাই-মলাই হইবে না—ত' তাহার স্বাস্থ্য থাকে কোথা থেকে ? আর এই রকম গোরুর দুধ খাইয়া কখনো কি আমাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকিতে পারে ? অথচ ভাল খাঁটি গোরুর দুধ যে ছেলে রীতিমত পায়, তাহারই স্বাস্থ্য ভাল হয়। গর্ভাবস্থায় সারা গর্ভকালটাই পোয়াতীকে প্রত্যহ অন্ততঃ একসের খাঁটি দুধ খাওয়াইতে পারিলে, তবেই তাহার শিশুর দাঁত ভাল হয় এবং জন্ম থেকে অন্ততঃ দশ বৎসরকাল বয়স পর্য্যন্ত রীতিমত দুধ খাইতে পাইলে তবে ছেলেদের আসল-দাঁত (Permanent teeth) ভাল থাকে। দাঁতের ব্যারামটা সভ্যতার মাশুল। বাঘ, সিংহ

ও আদিম অবস্থায় মানুষরা কেহই মাজন ও টুথব্রুস ব্যবহার করে না; অথচ তাহাদের দাঁতের এতটুকু ব্যারাম হয় না। আর আজ ভাল ও প্রচুর পরিমাণে দুধ পাই না বলিয়া, আমাদের ছেলে মাত্রেরই দাঁত খারাপ। দাঁতই যদি খারাপ হয়, তা হজম হয় কোথা থেকে? হজম ভাল না হইলে, সে বাড়ে কোথা থেকে? কাযেই, শিশু-পালনের গোড়াকার কথা হইতেছে—গো-সেবা; তাহার পরে—বধূ-সেবা, বধূকে যথেষ্ট পরিমাণে দুধ দিতেই হইবে; তাহার পরে, ছেলেদিগকে সকল খাবার দিয়াও প্রত্যহ একসের খাঁটি গোরুর দুধ খাওয়ান চাই।

কিন্তু, কি দুর্দ্দৈব, এ দেশে একদিকে যেমন বিলাতী গুঁড়া পেটেণ্ট "ফুডের" ছড়াছড়ি, তেমনি অন্যদিকে সাগু-বার্লি ব্যবহারের বাড়াবাড়ি! ফুড-গুলি বিলাতে এক রকম চলে না বলিলেই হয়—আর এই দুঃখী রুগ্ন লোকদের দেশে উহাদের অবাধ চলন। আমরা (ডাক্তাররাই) প্রধানতঃ উহার চলনের জন্য দায়ী। ভুলিয়াও কখনো ছেলেদিগকে "ফুড" খাওয়াইবেন না—উহা খাইলে ছেলেরা দেখিতে "গোল-গাল" হয় বটে, কিন্তু এমন অন্তঃ-সারশূন্য হয় যে, একটা শক্ত ব্যায়াম ধরিলে আর টিকে না। ফুড ফেলিয়া দিন উহা অস্পৃশ্য, উহা অগ্রাহ্য, উহা অদেয়?

আমরা সিদ্ধ-করা চালের ফেন ফেলিয়া ভাত খাই পশ্চিমারা আতপ চালের সফেন ভাত খায়। আর্কট নগর অবরোধের সময়ে, সিপাহীরা সাহেব-দিগকে ভাত খাইতে দিয়া নিজেরা ফেন খাইয়া বাঁচিয়া ছিল। আমরা রোগীর পথ্য হিসাবে, যে ঘুটের আঁচে রাঁধা পোড়ের ভাত দিই তাহারও ফেন গালা হয় না। পূর্ব্ববঙ্গে সাধারণ গৃহস্থের ছেলেরা ভোর বেলায় ফেনে-ভাতে একটা আলুসিদ্ধ ও লবণ দিয়া খাইয়া "নাস্তা" (breakfast) করে। ফেন খাওয়াইলে গরু ও ঘোড়া মোটা হয়। অতএব কোনও ছেলেকে ফেন ফেলিয়া খাওয়ার অভ্যাস এতদিন ধরিয়া হইয়াছে, তাহাদিগকে প্রথম-প্রথম মাসে একদিন, ক্রমশঃ সপ্তাহে একদিন, তাহার পরে প্রত্যহ, সফেন ভাত খাওয়াইতে অভ্যাস করাইবেন। ভাতই আমাদের সাত্ত্ব্য আহার; খাদ্য হিসাবে ভাত নিন্দার জিনিষ নয়—এক একটী চাউল পৃথিবীর উর্ব্বরা শক্তির ও সূর্য্য কিরণের শক্তির আধার। ফেন সুদ্ধ ভাত খাওয়া অভ্যাস হইলে, ক্রমশঃ কলে-মাজা চাউল ছাড়িয়া ঢেঁকি-ছাটা (কাঁড়া) চাউল খাওয়ানর অভ্যাস করিবেন।

জন্তু-জানোয়াররা ও আদিম-অবস্থাপন্ন (বন্য) মানুষরা কচি ছেলেদের মত দিনে ৩।৪ বার মলত্যাগ করে; এইটাই জীবের পক্ষে স্বাভাবিক অবস্থা। আমরা সভ্য হইয়া, দিনে একবার, দুইদিন অন্তর একবার কেহ বা সপ্তাহে একবার মলত্যাগ করি। কোনও কোনও কচিছেলের এই রকম অভ্যাস হইয়া গিয়াছে। ইহার চেয়ে কচি ছেলেদের পক্ষে খারাপ অভ্যাস থাকিতে পারে না। একবার যায় যোগী দুইবার যায় ভোগী, তিনবার যায় রোগী"—এই মিথ্যা প্রবাদ-বচনটি ভুলিতে চেষ্টা করুন। যাহাতে বাল্যকাল হইতে মৃত্যু পর্য্যন্ত সকলেই নিয়মিত সময়ে ও দিনে ২।৩ বার, মলত্যাগের অভ্যাস করে, সে বিষয়ে প্রথম হইতেই পিতামাতার রীতিমত অবহিত হওয়া চাই—চাই চাই। খোলাসা দাস্ত হইবে বলিয়াই, সকল দেশের কচি ছেলেরা প্রাকৃতিক প্রেরণার বশেই কাঁচা ফল আড়ে গিলিতে ভাল বাসে। চিনার বাদাম, আখরোট, ছোলা মটর,

কাঁচা চাউল, প্রভৃতি এই উদ্দেশ্যেই ছেলেরা খাইতে স্বভাবতঃই ভালবাসে। আর আমরা পাছে অসুখ করে এই ভয়ে, ঐ সব দাঁতের পক্ষে উপকারী, পুষ্টিকর ও দাস্তকর জিনিষ খাইতে না দিয়া, কেউটে সাপের বিষতুল্য দোকানের খাবার ছেলেদের হাতে তুলিয়া দিই দাস্ত সাফ হইবে বলিয়া, ছেলেদিগকে অল্প বয়স থেকেই শাকপাতা খাওয়ান অভ্যাস করিতে হয়। শসা, মুলার শাক বাঁধাকপির কচি পাতা, কচি পালম্ শাক, বিলাতি বেগুণ, স্যালাড্ শাক (salad or lettuce), সেলারী শাক (Celery), ছোট-পেঁয়াজের কচি ডাটা, মূলা, গাজর, কলাই-সুটী, বীট কাঁচা পেঁয়াজ, পেয়ারা প্রভৃতি কাঁচা খাইবার অভাস করান খুবই প্রয়োজন এই রকম খাইলে, ভাইটামীন সহজে সংগৃহীত হয়, কোষ্ঠশুদ্ধি অতীব সুন্দর হয় এবং স্বাস্থ্য খুবই ভাল থাকে। ছেলেদের মাছের ঝোলে নিত্য কতকগুলি শাক দেওয়া উচিত। যাহাতে অল্প বয়স হইতে তাহারা উহা না খাইলেও, চিবাইয়া রসটা ফেলিয়া দেয়, সে অভ্যাস করান চাই।

নিত্য, সময়ের-ফল সকল ছেলেকেই খাওয়ান উচিত। অবস্থায় না কুলাইলে, ২৫।৩০ ফোঁটা পাতি লেবুর রস একটু মিষ্ট দিয়া অতি অবশ্য খাওয়াইবেন। একটু একটু রসা কাঁটাল খাওয়াইতে ভুলিবেন না কাঁটালের কোষও যেমন পুষ্টিকর, ইহার বীজও তেমনি পুষ্টিকর। গুরুপাক বলিয়া ভয় খাইলে চলিবে না অল্প-স্বল্প ছেলেবেলা থেকেই খাওয়ান উচিত।

ছেলেরা স্বভাবতঃই মিষ্ট খাইতে ভালবাসে। মিষ্ট খাইলে দেহ গরম থাকে ও দেহ মোটা হয় — এই দুই কারণে ছেলেরা মিষ্ট খাইতে চায়। যাহাদের পেটে কৃমি আছে, বেশী মিষ্ট খাইলে তাহাদের কৃমির বৃদ্ধি হয় বটে; কিন্তু কৃমির ডিম বা কৃমির বাচ্ছা পেটে না থাকিলে, হাজার বার মিষ্ট খাইলেও কোনও ক্ষতি হয় না। [স্মরণার্থ, আজ আপনাদিগকে জানাইতেছি যে, ধূলা-কাদা ঘাঁটিয়া, ভাল করিয়া হাত পরিষ্কার না করিয়া খাওয়ার ফলে ও ভাল করিয়া শাক পাতা না ধুইয়া কাঁচা খাইবার ফলে, ধুলা-কাদায় যে কৃমির ডিম থাকে তাহা উদরস্থ হইয়া পেটে কৃমির সঞ্চার হয়। কুকুর, বিড়াল, শূকর ও মানুষরা মাটিতে মলত্যাগ করে; উহাদের মলের সঙ্গে অসংখ্য কৃমির ডিম ধুলার সঙ্গে মিশে। ছেলেদের আঙ্গুলের নখ বড়, ও যে ছেলেরা আঙ্গুল চোষে, বা যাহারা ভাল করিয়া হাত না ধুইয়া, বা ভাল করিয়া না ধোয়া কাঁচা শাকপাতা খায়, তাহাদেরই কৃমি হয়। যাউক সে কথা।] ছেলেদিগকে মিস্টরস খাইতে দিতে হইলে সবচেয়ে ভাল —মধু; তাহার নীচে আক ও খেজুরের টাটকা রস বা পরিষ্কার গুড় বা দোলো চিনি; তাহার চেয়ে 'নিরেশ"—মিছরি; ও সবচেয়ে খারাপ জিনিষ—দোবরা চিনি। উহা না খাওয়াই উচিত এবং উহার তৈরি খাবার না খাওয়া আরও ভাল।

খাবারের মত সমান দরকারী—যথেষ্ট রৌদ্রে ও খোলা যায়গায় ছেলেদিগকে নিত্য খেলিতে দেওয়া। আমরা পয়সা খরচ করিয়া, ছেলেদিগকে জামার উপরে জামা পরাই—তাও আবার রঙ্গীন, পয়সা খরচ করিয়া সার্সি তৈয়ারি করাইয়া ও পর্দ্দা টাঙ্গাইয়া হাওয়াকে বন্ধ করি; এবং ছেলে কালো হইয়া যাইবার ভয়ে, এবং সর্দ্দি-গর্ম্মি হইবার বৃথা ভয়ে,—ছেলেদিগকে রৌদ্রে বাহির হইতে দিই না। এ সকল করার ফল কি? আমাদের দেশে আজ

ছেলেদের স্বাস্থ্য একেবারে নাই। সকালে ও বৈকালে নিয়ম করিয়া সকল ছেলেকেই হাওয়া খাওয়ান চাই। শরীর অসুস্থ হইলে, পূবে বা ঠাণ্ডা হাওয়ার জোর থাকিলে, বা বর্ষা থাকিলে, বা শীত প'ড়িলে, গায়ে জামা দিতে হইবে; নতুবা সদাসর্ব্বদাই খালি-গায়ে মুক্ত-বায়ু ও রৌদ্র সেবন করিতে দেওয়া চাই। রোজ স্নান করান অভ্যাস করা, যথাসম্ভব জানালা খুলিয়া শোয়ার অভ্যাস করা, সকাল-সন্ধ্যা খেলার অভ্যাস করা খুব ভাল। ছেলেরা চেঁচামেচি ও দৌড়াদৌড়ি না করিলে, তাহাদের "দম" (wind) বাড়ে না; অথচ, তাহাদিগকে জোর করিয়া "ভদ্র" করিবার অত্যাচারের ফলে, আমরা তাহাদিগের যে অনিস্ট করি, সে কথা ভাবিবার সামর্থ্য আমাদের নাই। ছেলের জাতি চেঁচাইবেই; পূরা-দমে তাহাদিগকে চেঁচাইতে ও ছুটো-পাটি করিতে দেওয়া চাই। ঐঃ পড়িয়া যাইবে, ঐঃ হাত-পা ভাঙিবে, ঐঃ চোট লাগিবে—এই রকম অমূলক আশঙ্কা করিয়া তাহাদিগকে "ঠুঁটো জগন্নাথ" তৈয়ারি করা অত্যন্ত ভুল। বোধ হয় আমাদের ছেলেরাই "ভাজা মাছ খানি উল্টাইয়া খাইতে জানে না!"

শেষ কথা—অনেকক্ষণ ধরিয়া বকিয়া আপনাদিগের বিরক্ত করিতেছি। ছেলেরা বাড়ীতে দুষ্টামি করে বলিয়া, অথবা গৃহিনীদের দিবা ভাগে সুনিদ্রার ব্যাঘাত করে বলিয়া—অনেকে অতি অল্প বয়সেই ছেলেমেয়েদিগকে তাড়াতাড়ি স্কুলে ভর্ত্তি করিয়া দেন। একেই বলে "খেতে দিবার কেউ নয়, কিল মারিবার গোঁসাই।" যতদিন থেকে এদেশে বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষার সূত্রপাত হইয়াছে, ততদিন থেকে পড়ার অযথা-চাপে, জাতি হিসাবে, পুরুষ পরম্পরা আমরা ধাপে ধাপে ভগ্নস্বাস্থ্য হইয়া পড়িতেছি। স্কুল থেকে ছেলেরা যখন বাড়ী আসে, তখন তাহাদের মুখ দেখিয়াছেন কি? কতকাল যেন তাহারা খাইতে পায় নাই, কতদিন যেন তাহারা ঘানি টানিয়াছে!!! এ দেশে ছয় বৎসরের ছেলেটিও ১০॥ হইতে ৪টা পর্য্যন্ত পড়ে, এবং ১৭ বৎসরের যুবকও তাই পড়ে; মুড়ি-মিছরির এ রকম একদর—এ দুনিয়ায় আর কুত্রাপি নাই। আবার, মেয়েদের অবস্থা আরো খারাপ। তাহাদের "বাস্" (bus) আসিবার ভয়ে কেহ আটটার সময়ে খাইয়া তৈয়ারি থাকে এবং বাড়ীতে ফেরে হয়ত ৫॥ টায়! যাহাদিগকে বুকের রক্ত দিয়া, একটা নয়—অনেক গুলি ছেলেকে মানুষ করিতে হইবে, তাহার বনিয়াদ কি এমনি করিয়াই আল্গা করিতে হয়? মেয়েরা নিজ দেহ শিশুর স্বাস্থ্য, শিশু পালন, মাতৃত্ব—এসব বিষয়ে অজ্ঞ থাকিবে—আর হনোলুলু কি কামস্কাট্‌কার নাড়ীর খবর রাখিবে, অ্যালজেব্রা করিবে—এ বিড়ম্বনা সুধু আপনাদের প্রশ্রয় পাইয়া এ দেশেই শোভা পায়! যদি ছেলেমেয়েদের বাঁচাতে চান, তবে পড়ার চাপ কমান্! ঘরে—অসময়ে প্রাইভেট টিউটার, স্কুলে শিক্ষক, এ রকম ঘরে-বাহিরে বিপদ থাকিলে কখনো ছেলে মানুষ হয় কি?

আজ থেকে নিজেদের হাতে ছেলের খাওয়া-পরা, খেলা, পড়ান—সকল ভারই লউন। আপনার মোট অপর কেহ বহিবে না—আপনার কর্ত্তব্য আপনিই করুন। সুধু হাঁড়ি হেঁসেল লইয়া থাকিলে চলিবে না—যাহাদের জন্য হাঁড়ি-হেঁসেল, আগে তাহাদিগকে দেখুন। রামকে ছাড়িয়া রামায়ণ—সে কি রকমের ব্যবস্থা? *

---

* ২৬শে আগষ্ট ১৯৩৮ তারিখে নারিকেলডাঙ্গাস্থ স্যর গুরুদাস ইন্‌ষ্টিউটে মহিলা-সভায় প্রদত্তাবক্তৃতার সার-সঙ্কলন 'জীবনের আলো" হইতে উদ্ধৃত।

হরিদ্রা

(লেখক—শ্রীসতীশ চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এম,এ,বি,এল,)

যে দ্রব্যে যত বেশী গুণ ও মানবের উপকারিতা আছে তাহাতেই শ্রীভগবানের পুরুষরূপের বা স্ত্রী-রূপের অস্তিত্ব গীতায় বর্ণিত আছে। তাই হরিদ্রা দেবী বলিয়া হিন্দুদের পূজিতা। হরিদ্রা নব পত্রিকায় অন্যতম। হরিদ্রায় দুর্গার আহ্বান করিয়া হরিদ্রাধিষ্ঠাত্র্যৈ দুর্গায়ৈ নমঃ বলিয়া পাদ্যাদি দ্বারা পূজা করিয়া এই মন্ত্রে স্নান করাইতে হয়।

হরিদ্রে হররূপাণি শঙ্করস্য প্রিয়া সদা।
রুদ্র রূপাণি দেবিত্বং সর্ব্বশান্তিং প্রযচ্ছ মে ॥

এই মন্ত্রে প্রণাম করিতে হয়।

হরিদ্রে হররূপাণি উমারূপাণি সুব্রতে।
মম বিঘ্নবিনাশায় পূজাং গৃহ্ণ প্রসীদমে ॥

হরিদ্রা ব্যবহারিক ও বাহ্যিক জগতে কিরূপে বিঘ্ন বিনাশ করে দেখা যাউক।

সর্ব্বপ্রকার মাঙ্গলিক কার্য্যে হরিদ্রার প্রয়োগ হয়। কোন শুভকর্ম্মে নিমন্ত্রণ পত্র দিতে হইলে উহা হরিদ্রা রঞ্জিত করিয়া দিতে হয়। বাড়ীতে বহুলোকের সমাগম হইলে কোন সংক্রামক ব্যাধি উৎপন্ন হইয়া ব্যাপ্ত হইতে না পারে তজ্জন্য এইরূপ করা হয়। হরিদ্রা রোগের বীজাণুনাশক। কাহারও স্পর্শদোষে কোন ব্যাধি যাহাতে ব্যাপক না হইতে পারে তজ্জন্য লেখকপৃষ্ঠ পত্রিকা হরিদ্রা রঞ্জিত করিতে হয়। তারপর বিবাহাদি শুভকার্য্যে বহু আত্মীয়বর্গ সমবেত হইয়া যাহাতে কাহারও চর্ম্ম-রোগ অন্যে সংক্রমিত না হইতে পারে তজ্জন্য তৈল হরিদ্রা মাখান ব্যবস্থা আছে। উহা যেমন চর্ম্মরোগ ও তাহার সংক্রমণ নিবারক তেমনি বহুলোকের সমাগমে ঘরে দূষিত বায়ু ও উত্তাপজনিত শরীরের বায়ু পিত্ত নিবারণের সহজ ও উৎকৃষ্ট উপায়। এই সময় হরিদ্রারঞ্জিত বস্ত্র ব্যবহারের ব্যবস্থা ছিল তাহা এখন ভদ্র ও তথাকথিত সভ্যপরিবারে উঠিয়া গেলেও সমাজের নীচস্থানীয় ও গরীব জাতিদের মধ্যে বিশেষ পশ্চিমদেশে বিশেষ প্রচলিত আছে।

হরিদ্রার একটী বিশেষ গুণ আছে যে ইহা বেশ মিলন ঘটাইয়া দেয়। ঝোলে যদি হরিদ্রা না দেওয়া হয় তাহা হইলে কেবল জিরা গোল মরিচ দিলে উহা ছ্যাকড়া ছ্যাকড়া হয় এবং আলু, পটল, বেগুন যেন আলাদা আলাদা থাকিয়া যায়। হলুদ দিলে বেশ মিশিয়া যায়। হলুদের এই মিলনশক্তি থাকায় হর্ষোৎফুল্ল মিলনকাম বরবধুর বায়ুপিত্তের প্রশমন করিয়া উভয়ের দেহ ও মনকে মিলনের উপযোগী করিয়া শেষ বেশ মিলন ঘটাইয়া দেয়। সেইজন্য বিবাহের পূর্ব্বে গাত্রহরিদ্রায় ব্যবস্থা। এখন নিয়ম রক্ষার জন্য একটু দেহে ঠেকাইয়া সাবান দিয়া ধুইয়া দেওয়া হয়। আগে কিন্তু রীতিমত তৈল হরিদ্রা মাখাইতে হইত। স্নানের পূর্ব্বে তৈল হরিদ্রা মাখিয়া কিয়ৎক্ষণ পরে স্নান করিলে সমস্ত দিন শরীরে একটা স্নিগ্ধতা অনুভব হয়। তাহা আর কিছুতেই হইতে পারে না। অথচ এই স্নিগ্ধতায় সর্দ্দি লাগে না। পূর্ব্বে আঁতুড় ঘরে প্রসূতি ও নবপ্রসূত সন্তানকে তৈল হরিদ্রা মাখাইয়া আঁতুড় ঘরের নানা প্রকার দূষিত বীজাণু হইতে রক্ষা করা হইত। শিশুসন্তানকে তৈল হরিদ্রা মাখাইলে বিছানায় মল মূত্র ত্যাগ করার পর উহা গাত্রে লিপ্ত

থাকিলে নানা ভীষণ রোগের কারণ হয় এমন কি বিসর্প রোগ পর্য্যন্ত হয় তাহা নিবারণ করে। প্রসূতিকেও তাহার প্রসবের পর নিজ শরীর নির্গত নানাপ্রকার স্রাবের বীজাণু হইতে রক্ষা করে। প্রসূতিকে ঝালের সঙ্গে হরিদ্রাচূর্ণ দেওয়া হইত তাহাতে আভ্যন্তরিক রোগের বীজাণু নষ্ট হইত। এখন তাহার অভাবে নানা রোগের প্রাদুর্ভাব ও অকালে প্রসূতি ও সন্তানের কাল কবলে পতন। এখন প্রায় মেয়েদের ও তাহাদের জননীদের শিশু প্রকোপ হস্তপদের জ্বালা দ্বারা অভিব্যক্ত। প্রসূতির মস্তকেও জ্বালার অভাব নাই তাহার কারণ স্পিরিট মিশ্রিত নানা প্রকার এসেন্স ব্যবহার। শরীর চালক সামান্য তৈলাক্ত পদার্থের শরীর হইতে সাবান দ্বারা বিশ্লেষণ নানা প্রকার বিজ্ঞাপন লিখিত কেশ তৈলের ব্যবহার। এখন আর আমলকী মিশ্রিত মাথা ঘসার মসলা ব্যবহৃত হইয়া স্ত্রীলোকদের মস্তিষ্ক শীতল করে না প্রত্যহ স্নানের পূর্ব্বে লোধ্র হরিদ্রা প্রভৃতি ম্রক্ষণ করিয়া রমণাদের স্নান হয় না তাই তাঁহারা নিজে পিত্তরোগগ্রস্থ ও তাঁহাদের শোণিত বৰ্দ্ধিত শিশুও তদপেক্ষা বেশা। এমন দিন ছিল যে ভারতসাম্রাজ্ঞী সুদক্ষিণাও এই সকল ব্যবহার করিতেন তাই কবি কালিদাস বলিয়াছেন "মুখেন সালক্ষত লোধ্র পাণ্ডুনা"। এখন এই আমলকী ও হলুদ ব্যবহার ত্যাগের দ্বারা নানাপ্রকার স্ত্রীরোগ বিশেষ উভয় প্রকার প্রদর জননীজাতীকে অন্তঃসার শূন্য করিয়া ফেলিতেছে। এখন সকলেরই ভাবা উচিত যে কি প্রকারে এই নব্যরুচিযুক্তা জননী জাতীর মধ্যে নিত্য হলুদ মাখা স্নানের সময় আমলকীযুক্ত মাথায় মসলা দেওয়া মসলা দ্বারা মাথা ঘসা ও কিয়ৎকাল মাথায় লেপন করিয়া রাখিয়া অপূর্ব্ব কেশদামে মস্তক সুসজ্জিত করিয়া নীরোগ হইয়া বলিষ্ঠ ও স্বাস্থ্যবান শিশুমণ্ডলের মা হইতে পারেন তাহার উপায় নির্দ্ধারণ করা। এমন সহজে অল্প ব্যয়ে জননী জাতীর শরীর সুস্থ রাখিবার আর দ্বিতীয় উপায় নাই। ইহাতে ব্যয় সামান্য উপকার খুব বেশী। দিন কত অভ্যাস করাইয়া দিলে উহার উপকারিতা বুঝিতে পারিলে কেহ সহজে ছাড়িবেন না। একজন বিজ্ঞ হাকিম বলিয়াছিলেন যে হলুদ বাঁটার সহিত লেবুর রস দিয়া চামেলী ফুল তৈলের সহিত মাখিয়া দেহে মর্দ্দন করিলে অচিরে খোস চুলকানি প্রভৃতি চর্ম্মরোগ নষ্ট হয়। আমি নিজে এক সাধু মহাত্মার নিকট শুনিয়া কাঁচা হলুদ ও গুড় সেবন করাইয়া আমার একটী বন্ধুর চুলকালি ভাল করি ও তৎসঙ্গে তাঁহার প্রস্রাবের পীড়ারও বিশেষ উপকার হয়।

ষষ্ঠীপূজায় জননীগণ তাঁহাদের পুত্রকন্যাগণকে দধি হরিদ্রার ফোটা দেয় তাহাও দেহের ও মনের উৎকর্ষ সাধন করিয়া থাকে। আয়ুর্ব্বেদে ঘৃত ও তৈল মূর্চ্ছাপাকের প্রথমেই হলুদের ব্যবহার হয়। তাহার কারণ হলুদ জল দিয়া পাক হইয়া ঘৃত ও তৈল নিজের গুণ ত্যাগ করিয়া অন্যান্য পাকের জিনিষের গুণ করিয়া তাহাতে সংরক্ষিত রাখে এবং সমস্ত দ্রব্যের গুণ মিলন করিতে সক্ষম হয়। বর্ত্তমান সভ্যযুগে কাপড় বিছানা খারাপ হইবাব ভয়ে ও অসভ্যতার পরিচায়ক বলিয়া আজ হরপ্রিয়া হরিদ্রার এত অনাদর ও এত রোগের ছড়াছড়ি। তৈল হরিদ্রা মাখিয়া কিছুক্ষণ পরে গামছা দিয়া বেশ করিয়া রগড়াইলে হরিদ্রার দাগ উঠিয়া যায় অথচ লোমকূপ দিয়া প্রবেশ করিয়া শরীরের মহান উপকার সাধন করে। এখন ইঞ্জেকসন দিয়া ঔষধ প্রয়োগে চিকিৎসকগণ খুব ফল

পাইতেছেন কিন্তু অনেক সময় যে তাহার ভাবীফল মহানিষ্টকর তাহা কেহ ভাবিয়া দেখেন না। এই হরিদ্রা লেপনে বিনা কষ্টে প্রত্যেক লোমকূপ দ্বারা উহার ইঞ্জেকসন হয় এবং আয়ুর্ব্বেদীয় তৈল মর্দ্দনেও তাদৃশ কার্য্য হয় বরং বেশী কার্য্য হয়। অথচ উহা দ্বারা কোন অনিষ্ট সম্ভব হয় না। এখনকার কালে ত তৈল চিকিৎসা এক রকম উঠিয়া গিয়াছে। রোগী তৈল মাখিতে চান না তাই চিকিৎসকও উহার ব্যবহার ছাড়িয়া দিয়াছেন। জীর্ণজ্বরে অঙ্গারক তৈল কিরাতাদি তৈল যে কি উপকার করে তাহা যাঁহারা ব্যবহার করিয়াছেন তাঁহারাই বুঝিতে পারেন। আজকাল রোগ সকলেরই লাগিয়া আছে ঔষধ সেবন করিয়া নাড়ী ক্ষরিয়া যাইতেছে তবু ঔষধের বিরাম নাই। এ অবস্থায় নানা প্রকার রোগের নানা প্রকার তৈল আছে তাহার মর্দ্দনে যদি রোগ সারে তবে কি তাহা করা উচিত নয়? আগে স্ত্রীলোকে চক্ষে অঞ্জন দিয়া চক্ষু স্নিগ্ধ ও দৃষ্টিশক্তি অক্ষুণ্ণ রাখিতেন; এখনকার স্ত্রীলোকদের বলিতে গেলে বলিবেন যে "এ লোকটা খেপিয়াছে"। আমি একবার একটী মেয়ে দেখিতে গিয়া জিজ্ঞাসা করিয়াছিলাম যে "মা রাঁধিতে জান" তাহাতে তিনি হাঁসেন এ হাঁসিব মর্ম্ম বুঝিতে না পারিয়া অনুসন্ধিৎসু হইয়া কাহারও দ্বারা হাসির কারণ জানিতে পারি। তিনি বলেন যে রান্না ত রসুয়ে বামুনের কাজ আমরা তাহার কি জানিব। যে দেশে দময়ন্তী নল, দ্রৌপদী, ভীম রান্নার জন্য বিখ্যাত সেইদেশে সন্তান ভাই ভগিনী, পিতামাতা ও স্বামীর দেহের পোষক ও একমাত্র বাঁচিবার পন্থা যে ভাল রান্না ও পবিত্রভাবে পবিত্র দ্রব্য দ্বারা প্রস্তুত খাদ্য দ্রব্য তাহা এখন রসুয়ে বামুনের হাতে পড়িয়াছে। যে দেশে ব্রাহ্মণ স্বপাকে রান্না করিয়া সুস্থ ও দীর্ঘজীবি হইতেন এখন তাঁহারা নানা স্থানে নানা লোকের হাতে নানা প্রকার অপবিত্র দ্রব্য ভোজন করিয়া রুগ্নদেহে অকালে কালগ্রাসে পতিত হইতেছেন। আগে পুরুষগণ বিদেশে কার্য্যব্যপদেশে যাইত স্ত্রীলোকগণ পল্লীগ্রামেই থাকিয়া সাদাসিদে ভাবে কালযাপন করিত। পূর্ব্বপ্রথা সব বজায় রাখিত। ঠাকুর সেবার কার্য্যে নিযুক্ত থাকিয়া পবিত্রভাবে থাকিত ও পবিত্র রান্নাদি হইত। বিমুক্ত বায়ু সেবনে পুষ্করিণীর জলে অবগাহণ স্নানে, কলসী কলসী জল আনায়, যাঁতা, ঢেঁকির কাজে প্রভৃত পরিশ্রম করিয়া স্বাস্থ্যবান সন্তান সন্ততি লইয়া সুখে কালযাপন করিত। অর্থব্যয়ও কম হইত। পল্লীগ্রামের উন্নতিও হইত।

এখন সব চাকরী করিতে গিয়া বা ব্যবসা করিতে গিয়া পরিবারবর্গ সমেত কলিকাতাদি সহরবাসী হইতেছেন। ফলে পল্লীগ্রামের অবনতি পুরাতন স্বাস্থ্যকর প্রথা ত্যাগ, স্বাস্থ্যহানী গৃহাবরুদ্ধতা ও বিলাস ব্যসন দেশকে ছারখার করিয়া দিতেছে। সর্ব্বদা স্ত্রী সঙ্গে থাকায় প্রজোৎপত্তি বেশ বাড়াইতেছে ও দুঃখদারিদ্র্য একাধারে আসিয়া উপস্থিত হইতেছে। বড় দুঃখেই মুকুন্দদাস মহাশয় যাত্রায় বলেন যে কলিকাতা রাক্ষসীর হাত হইতে রক্ষা না করিলে আর বঙ্গদেশের অব্যাহতি নাই"। স্বর্গীয় কবি যোগীন্দ্রনাথ বড় দুঃখেই লিখিয়াছিলেন।

"বিলাস ব্যসনে মাতি, ডুবিতেছে হিন্দুজাতি
অতীতের আদর্শ মহান্ তুমি মা রহিও সাবধান"
"যে দেশে অন্নের তরে দাসখৎ লয়ে করে
পুরুষেরা ভ্রমে দ্বারে দ্বারে হ'য়ে পিণ্ড অস্থি চর্ম্মসার
সে দেশে বিলাস হায়, নারীর কি শোভা পায়

দেখ বৎসে। প্রত্যক্ষ ত দেখেছ নয়নে"

নারী মাঝে আত্মাশক্তি নারীতে করুণা ভক্তি
জেন বৎসে সদা বিরাজিত রয়।
নারী শুধু ভোগ্যা ভার্য্যা নয় ॥

আয়ুর্ব্বেদে হরিদ্রার গুণ :—

হরিদ্রাকাঞ্চনী পীতা নিপাখ্যা বরবর্ণিনী।
কৃমিঘ্না হলদী যোষিৎ প্রিয়া হরবিলাসিনী ॥

হরিদ্রা কটুকা তিক্তা দেহবর্ণ বিধায়কা।
উষ্ণা রুক্ষা শোধনী চ স্ত্রীণাং তু ভূষণং মতা ॥

কফং বাতং রক্তদোষং কুষ্ঠং কণ্ডুং প্রমেহকম্।
ত্বগদোষঞ্চ ব্রণং শোথং পাণ্ডুরোগ কৃমীনং বিষম্
পিনসং বারুচিং পিত্তমপচীং চেত নাশয়েৎ ॥

হরিদ্রা কটুতিক্তরস, দেহের বর্ণ কারক উষ্ণবীর্য্য রুক্ষ, শোধক ও স্ত্রীলোকের ভূষণ।

কফজ ও বাতজ দোষ, রক্তদুষ্টি, কুষ্ঠ, কণ্ডু, প্রমেহ, ত্বগদোষ, ব্রণ, শোথ, পাণ্ডুরোগ কৃমি, বিষ দোষ, পানস, অরুচি, পিত্ত ও অপচীরোগে ইহা প্রয়োগ করিতে হয়।

এখন পাঠকগণ একটু চিন্তা করিয়া জননী জাতির মধ্যে হরিদ্রা লেপন ও মস্তকে পিষ্ঠামলকী লেপনের ব্যবস্থা করিবেন কি ? না লেখকের প্রতি ব্যঙ্গোক্তি করিয়াই হরপ্রিয়া হরিদ্রাকে উপেক্ষা করিয়া কেবল পাচকের হাতেই রাখিয়া দিবেন।

বঙ্গীয় ছাত্রের স্বাস্থ্য।

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র হিতসাধিনী সমিতির এক রিপোর্ট পাঠে জানা যায় যে,ছাত্র সমাজের স্বাস্থ্যহীনতা গুরুতর আকার ধারণ করিয়াছে। গড়পড়তা শতকরা ৬৬ জন ছাত্রের শরীরে কোন না কোন রোগ বর্ত্তমান। এদিকে দেশবাসীর দৃষ্টি আকৃষ্ট হওয়া বাঞ্ছনীয়। নিম্নে এই রিপোর্টের সার মর্ম্ম প্রদত্ত হইল :—

ছাত্রদিগকে পেশীবহুল, মোটা, দোহারা ও কৃশ এই চার ভাগে ভাগ করিয়া দেখা গিয়াছে যে শতকরা হিসাবে প্রেসিডেন্সি কলেজে কৃশ ছাত্রের সংখ্যা কম, কিন্তু সিটি কলেজে সব চেয়ে বেশী। আবার ছাত্রদের মধ্যে অর্দ্ধেক দোহারা শ্রেণীভুক্ত এবং মাত্র শতকরা ১০ ভাগ পেশীবহুল।

শতকরা ৪ জন ছাত্র কুঁজো কিন্তু বয়স যে ছাত্রের যত কম, তার কুঁজও ধরা পড়ে তত শীঘ্র সেইজন্য বোধ হয় ইউনিভারসিটি কলেজে শতকরা ১৯ জন কুঁজো। সিটি ও প্রেসিডেন্সি কলেজে যথাক্রমে শতকরা প্রায় ৪৬ ও ৫৮ জন কুঁজো। লেখবার পড়বার সময়ে সোজা হ'য়ে বসে লিখলে পড়লে ততটা কুঁজো হওয়ার সম্ভাবনা নাও থাকতে পারে।

গায়ের রং হিসাবে ছাত্রদের চারিভাগে ভাগ করা হইয়াছে—খুব ফরসা, ফরসা তামাটে ও কাল। পরীক্ষিত ছাত্রদের মধ্যে ইথিয়োপীয়দের ন্যায় কাল রং পাওয়া যায় নাই। পরীক্ষায় জানা গিয়াছে, শতকরা ১ ভাগ খুব ফরসা, ২৩ ভাগ ফরসা, ৬৮

ভাগ তমাটে ও ৭ ভাগ কাল। সকলেই জানেন যে, বাঙ্গালীদের অধিকাংশই তামাটে রংয়ের। শতকরা হিসাবে স্কটিশচার্চ্চ কলেজে সবচেয়ে বেশী খুব ফরসার সংখ্যা এবং প্রেসিডেন্সী কলেজে কালর সংখ্যা সবচেয়ে কম। ইউনিভারসিটি ও সিটি কলেজে খুব ফরসা সবচেয়ে কম এবং প্রথমোক্ত কলেজে কালোর সংখ্যা সবচেয়ে বেশী। প্রেসিডেন্সী কলেজে তামাটের সংখ্যা সবচেয়ে বেশী শতকরা ৭৬ ভাগ। জাত বা বর্ণ সিহাবে রংয়ের খেলা দেখিলে অনেক মজার তথ্য জানিতে পারা যাইবে। খুব ফরসার সংখ্যা সবচেয়ে বেশী স্নুবর্ণ বণিক সমাজে, তারপরে ব্রাহ্মণদের মধ্যে তারপরে বৈদ্য ও কায়স্থ সমাজে। এই হিসাবে স্নুবর্ণবণিক সমাজ বাদ দেওয়াই যুক্তিযুক্ত, কারণ পরীক্ষিত স্নুবর্ণ বণিক ছাত্রদের সংখ্যা খুবই কম। তাহা হইলে এই জানা গেল যে সাধারণতঃ আমরা যাদের উচু জাত বলি, তাদের মধ্যেই রং ফরসা দেখা যায়।

কালোর সংখ্যা মুসলমান, মাহিষ্য ও গন্ধবণিক দিগের মধ্যে বেশী, কিন্তু এই হিসাবে, মাহিষ্য ও গন্ধবণিকদিগকে বাদ দেওয়াই উচিত, কেননা ঐ সমাজ ভুক্ত পরীক্ষিত ছাত্রদের সংখ্যা কম।

সিটি কলেজের ছাত্রেরা ওজনও উচ্চতা হিসাবে বাকী কলেজের অপেক্ষা হীন। সাধারণ ছাত্রদের ২০।২১ বৎসর বয়সই উচুতে বাড়িবার সময়, এবং এই সময়ই তাহারা ওজনেও বাড়ে।

নিঃশ্বাস লইয়া বুক ফুলাইবার বেলাতে সিটি কলেজের ছাত্রেরা বাকী কলেজের ছাত্রদের কাছে হার মানে।

সাধারণতঃ পরীক্ষায় জানা গিয়াছে যে বয়সের সঙ্গে সঙ্গেই শুনিবার ক্ষমতা কমিতে থাকে এবং ডানকান অপেক্ষা বা কানই বেশী খারাপ হয়।

চোখ

শতকরা ৩৬জন ছাত্রের দৃষ্টিশক্তি কম, তার মধ্যে আবার শতকরা ১২জন ঠিক চসমা ব্যবহার করে। চোখ খারাপ হিসাবে ইউনিভারসিটি ও প্রেসিডেন্সী কলেজের ছাত্রেরা অগ্রণী এবং ইহাদের তুলনায় সিটি কলেজের ছাত্রদের চোখ খারাপ খুবই কম। পরীক্ষায় জানা গিয়াছে যে, ১৬ বৎসর বয়স থেকে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ক্রমশঃ চোখ খারাপ ও দাঁতের অসুখের সঙ্গে একটা ভিতরকার সম্বন্ধ আছে।

দাঁত

এক তৃতীয়াংশ ছাত্রদের দাঁত খারাপ। এ বিষয়ে কমিটী দুঃখের সহিত জানাইতেছেন যে, ছাত্রদের চোখ খারাপের দিকে যতটুকু মনোযোগ আছে, দাঁতের দিকে তাহাও নাই।

বিবিধ

বিবিধ দফার মধ্যে হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, গলা, প্লীহা, টনসিল যকৃৎ ইত্যাদি ধরা হইয়াছে। এ বিষয় প্রেসিডেন্সি কলেজের ছাত্রদের স্বাস্থ্য খুবই খারাপ কারণ প্রেসিডেন্সি কলেজের শতকরা ৪৯জন ছাত্র উপরোক্ত কোন না কোন অসুখে ভোগে, কিন্তু সিটি ও স্কটিশচার্চ্চ কলেজের ঐ হিসাবের সংখ্যা হইল ২১ ও ১৬। উপরোক্ত প্রায় প্রত্যেক রোগে য়ুনিভার্সিটী কলেজের ছেলেরা যত ভোগে, এত আর কোন ছাত্রেরা ভোগে না।

সর্ব্বসমেত

সমস্ত রকমের রোগ ধরিলে প্রেসিডেন্সি কলেজের ছাত্রেরাই বেশী ভোগে, কারণ সিটি, স্কটিশচার্চ্চ, য়ুনির্ভার্সিটি ও প্রেসিডেন্সী কলেজের ছাত্রদের যথাক্রমে শতকরা ৬৭, ৬৪, ৭৭, ৯১ জন ভোগে। মোটামুটী গড়পড়তা ধরিলে শতকরা ৬৬ জন ছাত্রের শরীরে কোন না রোগ বর্ত্তমান।

মফঃস্বলে কি করিয়া সুস্থ থাকা যায়।

(লেখক ডাঃ জাহ্নবী চরণ দাশ গুপ্ত L. M. S)

(ভারতে ও গ্রীষ্মপ্রধান দেশ সমূহে আসিবার পূর্ব্বে লণ্ডনের School of Hygiene & Tropical Medicine হইতে সকলকে তথায় থাকিবার বিষয় উপদেশ দেবার ব্যবস্থা হইবার কথা হইতেছে। একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক এ বিষয়ে নিম্নলিখিত উপদেশ দিয়াছেন)।

এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে বহুদিন থাকিয়া ও বহু নবাগতদের কষ্ট দেখিয়া আমার আজি যে অভিজ্ঞতা হইয়াছে তাহাতে আমি বলিতে পারি যে সর্ব্ব প্রথম ও প্রধান উপদেশ যাহা মানিয়া চলিলে গ্রীষ্মপ্রধান দেশ গুলিতে বাস করা সহজ হইয়া যায় তাহা হইতেছে, **"সকল জিনিষেই পরিমিততা"** মাদক দ্রব্যের ব্যবহারই প্রধানতঃ। এই ব্যবস্থা মত নবাভ্যাগতদের চলা উচিৎ। অনেকে বিকালে ৫।৭ পেগ (peg) হুইস্কি ব্যবহার করেন। প্রথম প্রথম ইহার বিষময় ফল বুঝা যায় না, কিন্তু সত্বরই পাকস্থলী ও যকৃত এত অধিক মাদক দ্রব্যের অত্যাচার সহ্য করিতে না পারিয়া রোগ গ্রস্থ হয় ও অনেকসময় উহাদের ব্যাধি দুরারোগ্যই হইয়া দাঁড়ায়।

আহারের বিষয় ভারতে বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত "অল্প পরিমাণে মাংস ও অধিক পরিমাণে তরিতরকারী আহার করিলে স্বাস্থ্য ভাল থাকিবে "ইহা বহু পুরাতন কথা হইলেও অতীব সত্য কথা। পানে ও আহারের এই "পরিমিততা অভ্যাস করিলে ভারতে বহু সাধারণ রোগের হাত এড়ান যায়।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে সংক্রামক ব্যাধিদের হাত হইতে পরিত্রাণের আর একটী উপায় হইতেছে, মানুষের চিরশত্রু মাছি ও মশাদের দূরে রাখা। মাছি কলেরা টাইফয়েড আমাশয় ইত্যাদি রোগ ছড়াবার প্রধান সহায়, এ দেশগুলিতে ইহার উপদ্রব কম নহে।

মাছিকে কখনও প্রশ্রয় দিবে না—সর্ব্বদা ও সর্ব্বপ্রকারে মাছিকে দমন করিতে থাকিবে—যাহাতে কোনরূপেই বাটিতে মাছি না থাকিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিবে। খাবার মাছিকে আকর্ষণ করে অতএব আঢাকা অবস্থায় কদাচ খাবার রাখিবে না। খাইবার ঘর ব্যবহারের পর ভাল করিয়া মুছিয়া ফেলিবে যাহাতে কোনও প্রকারে খাদ্যদ্রব্য মেঝেতে না পড়িয়া থাকে। বাড়ির কাছে কোথাও যেন আবর্জ্জনার স্তূপ না থাকে সেদিকে বিশেষ নজর রাখা প্রয়োজন। কারণ আবর্জ্জনাতে মাছি জন্মায়; সপ্তাহে অন্ততঃ একদিন কোনও জীবাণু বিনাশক ঔষধ (Disinfectant) দ্বারা মেঝে পুছিয়া ফেলিবে ও নর্দ্দমাদিতে দিতে ভুলিবে না (Eletrolytic chlorine ইলেট্রো সিটিক ক্লোরিন এ বিষয়ে বিশেষ কার্য্যকারী।

মশক—এদেশে মানুষের আর এক শত্রু - ভারতের প্রধান মারাত্মক ও ভীষণ দুর্ব্বলকারি ম্যালেরিয়া ও ফাইলেরিয়া (পা ইত্যাদি ফুলা গোদ) এই মশক দ্বারাই বিস্তার লাভ করে। এই শত্রুটিকে নাশ করবার উপায় করা ও যাহাতে মশক না কামড়াইতে পারে তাহারই চেষ্টা করা বিধেয়। বাড়ির চারিধারে ছোট ছোট জল জমবার যায়গা

গুলি বুজাইয়া ফেলা উচিৎ ; কারণ এই জলগুলিতে মশক ডিম পাড়ে ও তাহাদের জীবনের কিছু সময় কাটায়। সন্ধ্যার পর মশকগুলি অন্ধকারের সঙ্গে সঙ্গে ঘরে প্রবেশ করে ও ঘরের কোণে যেখানে কাপড় চোপড় টাঙ্গান থাকে সেখানে আশ্রয় লয়। দিনের বেলায় এই কোনগুলি হইতে মশা তাড়ান ও মারিয়া ফেলা বেশী শক্ত নয়। যেখানে সেখানে কাপড় টাঙ্গানর ব্যবস্থা মোটেই ভাল নহে। তারপর মশারীর ব্যবহার অভ্যস্থ হইতে হয় ; তাহা হইলে মশার অত্যাচার হইতে রক্ষা পাওয়া খুব কঠিন হইবে না।

কাঁচা ও অধিক পাকা ফল খাওয়া যে ভয়ানক অনিষ্টকর তাহা সকলেরই সব সময় জেনে রাখা দরকার। ভাঙ্গা বা ফাটা অবস্থায় পাকা ফল কদাচ ব্যবহার করা উচিৎ নয়। বাজারে কলা কিনিবার সময় অনেকগুলি বোটার কাছে বা গায়ে ফাটা দেখা যায় সেগুলি ব্যবহারে অনিষ্ট হওয়া সম্ভব। টমেটো, লেটুস প্রভৃতি স্যালাদ (salad) প্রস্তুত কালে বিশেষ সাবধান হওয়া উচিৎ এইগুলি একটু পটাস পারম্যাঙ্গনেটের জলে (condy's lotion) ভাল করিয়া ধুইয়া লইয়া তাহার পর যাহাতে ব্যবহার করা হয় তাহার দিকে নজর রাখিবে।

প্রত্যহ বিকালে একটী বড় কেটলী (kettle) জল ফুটাইয়া রাখিতে হইবে—পরদিন কুজাতে উহা ঢালিয়া পানের জন্য ব্যবহার করিতে হইবে। কদাচ না ফুটান জল পান করা উচিত নহে, অনেক সময় উহাতে বিষ থাকে ইহা যেন মনে থাকে।

যে আর একটী জিনিষে বিশেষ সতর্ক হওয়া এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে দরকার সেটি চাকর বেয়রাদের দিকে নজর রাখা। অধিকাংশ সময়ে তাহারা দায়িত্ব-হীন ও ফাঁকিদার হয়—ধূলা ও ময়লা ঝাড়িবার জন্য ঝাড়ন বা গামছা তাহারা ব্যবহার করে। একটু অতর্কিত হইলে একই ঝাড়নে গ্লাস, থালা, চায়ের বাটী পোছা গৃহের সাজ সজ্জাদি—টেবিল, চেয়ার, খাট ইত্যাদি ঝাড়া এমন কি দুধ, ঘোল, সরবৎ আদি ছাঁকা একটি ঝাড়নে চাকরেরা সারিতে চেষ্টা করে। গৃহকর্ত্রীর প্রত্যহ ভিন্ন ভিন্ন কাজের জন্য ভিন্ন ভিন্ন ঝাড়ন সকালে চাকরদের দেওয়া —ও সেইগুলি পর দিন নূতন সেট ঝাড়ন দেবার আগে তাহাদের নিকট হইতে লইয়া সাবান দিয়া কাচাই--বার ব্যবস্থা নীজের তত্ত্বাবধানে করিতে হইবে একটু ঢীলা দিলেই তাঁহাকে ও তাঁহার পরিবারবর্গকে ঠকিতে ও ভুগিতে হইবে।

এই সব ব্যবস্থাগুলি নিয়মিত করা বিশেষ কষ্টকর নহে। দৃঢ়তা অবলম্বন করিয়া নিয়ম মত চলিতে আরম্ভ করিলে এগুলি একেবারে মজ্জাগত হইয়া যাইবে পরে সামান্য সাবধান, একটু সতর্কতা অবলম্বন করিলেই আপনা আপনি প্রত্যহ কলের মত কাজ চলিতে থাকিবে।

এই বিধিগুলি পালন করিলে গ্রীষ্মপ্রধান দেশের প্রধান ৫টী ব্যাধির হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। সাধারণতঃ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিলে ও কোনও সংক্রামক ব্যাধির সময় টিকা ইত্যাদি লইলে বিশেষ কোন রোগে না ভুগিয়া সুস্থ থাকা সহজেই যায়।

মানুষের আয়ু।

(শ্রীগোপীমোহন বসু বি, এস, সি)

আধুনিক সভ্য জাতীর মানবগণ প্রায়ই এইকথা মনে মনে জিজ্ঞাসা করিয়া থাকেন যে আমাদের কি এত শীঘ্র এবং অল্পবয়সে মানবলীলা সম্বরণ করিবার আবশ্যক আছে? এবং আমাদের ভবিষ্যতে সন্তান সন্ততিগণ একথা নিশ্চয়ই বলিবে যে আমাদের কি মরিবার আবশ্যক আছে? ইহা কি সম্ভব যে মৃত্যুর হাত হইতে এড়াইবার জন্য যুদ্ধ বিশেষভাবে আরম্ভ হইয়াছে। এমন এক সময় ছিল যখন কেহ যদি একশত বৎসর বাঁচিয়া থাকিবার আশা করিত হয় তাহাকে পাগল বলা হইত না হয় সে বাচাল বলিয়া বিবেচিত হইত। অধুনা নানাপ্রকারভাবে সুখে স্বচ্ছন্দে জীবন যাপন করিবার উপায় উদ্ভাবিত হওয়ায়, প্রত্যেকই অধিকদিন বাঁচিয়া থাকিতে ইচ্ছা করে এবং এই অধিকদিন বাঁচিয়া থাকিবার ইচ্ছা যেন বিশেষ লোক প্রিয় হইয়া উটিয়াছে। লেনস্-লট লটন্ বলিয়া একজন বিখ্যাত পণ্ডিত বলেন যে কিছু দিন পূর্ব্বে তিনি সুদীর্ঘ জীবনকে সৌভাগ্যের দান বলিয়া বিবেচনা করিতেন এবং ইহাকে দুষ্প্রাপ্য বলিয়াও মনে করিতেন। পরে তিনি এই বিষয়ে বিশেষ গবেষণা করিতে আরম্ভ করেন এবং বলেন যে কেনই বা মানবগণ সুদীর্ঘ জীবনলাভ করিবে না। তিনি আরও বলেন যে সাধারণ মানুষ যে জীবন যাপন করেন, তদপেক্ষা অধিকদিন জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করা বিশেষ সহজসাধ্য।

ইহা আশা করা হইত, যে গড়পড়তা আয়ু বাড়িলেই সুদীর্ঘ জীবন লাভের ইচ্ছা স্বতঃই বৰ্দ্ধিত হইবে। আঠার শতাব্দীতে গড়পড়তা আয়ু ত্রিশ বৎসর ছিল এবং এই ত্রিশ বৎসরই অধুনা মধ্য বয়স বলিয়া বিবেচিত হয়। সেই সময় হইতেই গড় পড়তা আয়ু ক্রমশঃ বাড়িয়া চলিতেছে। আজকাল বৈজ্ঞানিকগণ একশত বৎসর জীবন ধারণ করা সহজসাধ্য বলিয়া মনে করেন।

আজকাল দীর্ঘজীবন লইয়া চৰ্চ্চা করার প্রথা বিজ্ঞান জগতে প্রবেশ লাভ করিয়াছে। সকল প্রকার চর্চ্চার ভিতর, ইহা অধিক আনন্দদায়ক ও সাহসিক, কারণ ইহার গবেষণায় জীবনের নানা প্রকার অপরিলক্ষিত ব্যাপার মানবের দৃষ্টিগোচর হয়। এই চর্চ্চা ফলে দেড় শত বৎসরের ভিতর মানবের যে ভাবে গড়পড়তা আয়ু বাড়িয়া চলিতেছে তাহাতে এই সুদীর্ঘ জীবন লাভ যাহা এখন অতি অল্পসংখ্যক লোকই বিশ্বাস করেন. তাহা প্রত্যেক ব্যক্তিরই বিশ্বাসযোগ্য হইবে। বৈজ্ঞানিকগণ এই সুদীর্ঘ জীবন এক শত বৎসর বলিয়া ধার্য্য করিয়াছেন এবং ইঁহাদের ভিতর কেহ কেহ এই সুদীর্ঘ জীবনকে একশত বৎসরেরও অধিক কাল স্থায়ী বলিয়াছেন। আবার ঋষি এবং কবিদিগের নিকট মানব অমর্ বলিয়া খ্যাতি লাভ করিয়াছে।

এ কথা জোর করিয়া বলা যায় যে আমরা যতগুলি একশত বৎসর বয়স্ক লোক পৃথিবীতে বাঁচিয়া আছে বলিয়া মনে করি ইহা তদপেক্ষা বহু বেশী। কিরূপে এই লোকগুলি একশত বৎসর জীবন ধারণ করিতে সমর্থ হইয়াছে তাহা চিন্তা করা বিশেষ সহজসাধ্য নহে। অতএব কি নিয়মে মানুষ এত দীর্ঘজীবন লাভ করে তাহা নির্দ্দিষ্টভাবে

বলা যায় না। যাহা হউক মিতাচার বা পরিমিতত্ব (moderation) যে এই দীর্ঘ জীবন লাভের একমাত্র উপায় তাহা বিশেষ করিয়া বলা যাইতে পারে। এই নিয়মের ও ব্যতিক্রম আছে এবং যাঁহারা এই নিয়ম অগ্রাহ্য করিয়াও একশত বৎসর বাঁচিয়া থাকিতে সমর্থ হইয়াছেন, তাহাদের পক্ষে বলা যাইতে পারে যে তাঁহারা যদি এই মিতাচার পালন করিতেন, হয়ত তাহা হইলে আরও অধিকদিন জীবন ধারণ করিতে পারিতেন।

সময় সময় পণ্ডিতগণ জীবনে কি বৃত্তি (occupation) অবলম্বন করিলে দীর্ঘজীবন লাভ করা যায় তাহা চিন্তা করিতে থাকেন। কেহ কেহ বলেন যে বুদ্ধি বৃত্তিকে (Intelligent Profession) প্রথম স্থান দেওয়া যাইতে পারে। দীর্ঘ জীবন লাভের পক্ষে দৈহিক এবং মানসিক পরিশ্রম উভয়ই আবশ্যক; অবশ্য উভয়কেই যথাযথ ভাবে চালানই সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত বলিয়া মনে হয়। কিন্তু দৈহিক পরিশ্রম যতই অধিক হউক না কেন, মানসিক পরিশ্রমের অভাবে দীর্ঘজীবনের আশা একেবারেই লোপ পায় ইহা একজন অধ্যাপক এবং সাধারণ পরিশ্রমীর উভয়ের পক্ষেই খাটে; কারণ আমাদের জানা নাই যে কোন স্থানে বুদ্ধিমত্তার আবশ্যক হয় এবং কোন স্থানেই বা হয় না।

ষাট বৎসর বয়সে অধিকাংশ লোকেই কর্ম্ম জীবন হইতে অবসর গ্রহণ করিতে ইচ্ছা করেন। কেহ অকর্ম্মণ্য হওয়ায় অবসর লন, আবার কেহ বা অবশিষ্ট জীবন সুখে এবং বিনা ঝঞ্ঝাটে আতবাহিত করিবার জন্যই অবসর লইয়া থাকেন। অসময়ে কর্ম্মজীবন হইতে অবসর লওয়ায়, দীর্ঘ জীবন লাভ করা কষ্টসাধ্য হইয়া পড়ে। দৃষ্টান্ত দ্বারা দেখান যাইতে পারে যে পৃথিবীর সমুদয় মহৎ কার্য্যই বৃদ্ধ বয়সে সম্পাদিত হইয়াছে। অধুনা আশী বৎসরকে জীবনের সর্ব্বাপেক্ষা সঙ্কটময় সময় বলিয়া ধরা হয়। একবার আশী বৎসর কাটিলেই কতকটা রোগের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইবার সম্ভাবনা থাকে। এই আশী এবং এক শত বৎসর বয়সের ভিতরেই বহু বৃদ্ধ বহু বৃহৎ এবং গবেষণামূলক কার্য্য সমাধা করিতে সমর্থ হইয়াছেন। কর্ম্মক্ষেত্রে দেখা গিয়াছে যে জীবনের প্রত্যেক সময়েই কিছু না কিছু আশ্চর্য্য কার্য্য করা যাইতে পারে। অতএব দেখা যাইতেছে যে কি, অল্প বয়স এবং কি বৃদ্ধ বয়স, প্রত্যেক সময়ই মহৎ কার্য্যের জন্য প্রশস্ত। বৃদ্ধ বয়সে যে বুদ্ধির পরিপক্কতা আসে তাহা আমাদের দেশের একটী প্রবাদ হইতে বেশ বুঝা যাইবে। প্রবাদ আছে যে যদি সৎপরামর্শ চাও, তবে তেঠাং এর কাছে যাও। এই তে ঠাং এর অর্থ হইতেছে বৃদ্ধ; অর্থাৎ যাহার মস্তকটী পদযুগলের মধ্যে আশ্রয় লইয়াছে। তাহা হইলে দেখা যাইতেছে যে দীর্ঘজীবন লাভে অসুবিধা বোধ, একবারেই ভ্রম।

জীবনের সর্ব্বাপেক্ষা ভয়াবহ মৃত্যুর আক্রমণের দুই কারণ আছে—বৈজ্ঞানিক এবং আধ্যাত্মিক। ইহারা এরূপভাবে জড়িত যে সাধারণ মনুষ্য তাহা হৃদয়ঙ্গম করিতে অসমর্থ। বার্দ্ধক্যের কারণ লইয়া মতভেদ বিশেষজ্ঞদিগের ভিতর চিরকালই বিদ্যমান আছে। কিন্তু মিচ্‌নিকভ্‌ নামক পণ্ডিতের কল্পনা (Theory) সকলেই মানিয়া লন। তিনি বলেন যে বৃদ্ধ মানবের জীবিত পরমাণু .g ।॥) গুলি একটী যুদ্ধক্ষেত্র রচনা করে এবং এই যুদ্ধ-

ক্ষেত্রের উপর সাদা ও লাল এই দুই রক্তকণা হইতে রচিত সৈন্যদল (collular forces) এক ভীষণ যুদ্ধের সৃষ্টি করে, যাহার ফলে অপেক্ষাকৃত ভাল অথচ জীর্ণ মাংসপেশীগুলি হারিয়া যায়। এবং এই হারিয়া যাওয়ায় মানবগণ মৃত্যুমুখে পতিত হন। পাস্তুর বিদ্যালয় দেহের এই আভ্যন্তরিক শত্রু বিনষ্ট করিবার জন্য এক সিরাম (serum) আবিষ্কার করেন; কিন্তু ইহাতে দেখা গেল যে, ইহা শত্রু মিত্র দুই বিনষ্ট করিতে সক্ষম। এখন এই বিদ্যালয় এই রকম কোন পদার্থ আবিষ্কার করিতে চেষ্টা করিতেছেন, যাহার দ্বারা দেহের দুর্গগুলি শত্রুহস্ত হইতে দেহকে রক্ষা করিতে সমর্থ হইবে। যাহা হউক মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাওয়া সম্ভবজনক হইয়া আসিতেছে। কিন্তু পণ্ডিত মিচিনিকভ্ তাঁহার সিরামের উপর সমুদয় বিশ্বাস স্থাপন করিতে নারাজ; কেননা তিনি বলেন যে মনের শক্তি দ্বারা মৃত্যুর গতি কতকটা হ্রাস করা যায়। মানব যতই মৃত্যুকে ভয় খাইবে, মৃত্যু ততই তাহার নিকটবর্ত্তী হইবে। তিনি বলেন যে এই ভয় পরিত্যাগ কর, তাহা হইলে মৃত্যু নিদ্রার ন্যায় সাদরে অভ্যর্থিত হইবে। জীব জন্তুগণ কখনও স্বাভাবিক মৃত্যু বোধ করে না।

পৃথিবীর আদীম অধিবাসীদিগের মধ্যে মৃত্যুর আশঙ্কা ত ছিলই না, বরং তাহাদের ভিতর বৃদ্ধগণ অল্পবয়স্কদিগের দ্বারা উদরসাৎ হইবার জন্য তাহাদিগের স্ব স্ব জীবন নিজ ইচ্ছায় উৎসর্গ করিত। কিন্তু এখন যে দীর্ঘজীবন লাভ করিলেই অল্পবয়স্কদিগের নিকট প্রাণ সমর্পণ করিতে হইবে তাহার এমন কোন আবশ্যক দেখি না। জীবনের পরিমাণ কিছু বৃদ্ধি করিতে হইলে, অভয় হৃদয়ে মৃত্যুর জন্য প্রস্তুত হইয়া থাকিতে হইবে। কিন্তু এইরূপ প্রস্তুত হইয়া থাকিবার জন্য আমাদিগের বাঁচিবার ইচ্ছাকে ঢিলা দিবার আবশ্যক নাই। পক্ষান্তরে মৃত্যুকে নিরস্ত করিতে হইলে ইহাকে সমুদয় শক্তির দ্বারা দৃঢ় করিতে হইবে। বাস্তবিকই মানুষ তাহার সর্ব্বপ্রথম সৃষ্টি হইতে এই বাঁচিয়া থাকিবার ইচ্ছাকে অন্বেষণ করিতেছে; এবং কেহ কেহ এই বাঁচিয়া থাকিবার ইচ্ছাকে "জীবন" নামে অভিহিত করেন।

মানবের মনের শক্তি দ্বারা বহু আশ্চর্য্যজনক ঘটনা যে ঘটিতে পারে তাহা বোধ হয় সকলে বিশ্বাস করেন। কয়েক স্থলে ইহাও প্রমাণিত হইয়াছে যে অত্যধিক মানসিক সংযমের ফলে বহু দৈহিক পরিবর্ত্তন দেখা গিয়াছে। তাহা হইলে বলা যাইতে পারে যে মানব যেমন তাহার ভাগ্য ভাস্কর, তেমনই তাহার ঘাতক ও বটে। অতএব দীর্ঘজীবন লাভ করিতে হইলে এই মৃত্যুর প্রতি অভয় ভাবটুকু আমাদের শিক্ষা করিতে হইবে। মৃত্যু নিশ্চিত জানিয়া তাহা কিরূপে সম্ভব হয়? এইরূপ স্থলে মৃত্যুকে জীবন হইতে যতক্ষণ অবিশ্লেষ্য (Insceperable) বলিয়া বিবেচনা করা যায় ততক্ষণ কোন সুফলের আশা নাই।

স্বর্গগত পীযূষকান্তি ঘোষ

[শ্রীযুক্ত বাবু ভূতনাথ মুখোপাধ্যায়]

বাংলার আর একটী উজ্জ্বল নক্ষত্র খসিল। দেশমাতৃকার স্নেহ-করুণ ক্রোড় শূন্য করিয়া বাংলার সুসন্তান পীযূষকান্তি আজ পরলোকগত। তাঁহার অকাল মৃত্যুতে বাংলা দেশ একজন একনিষ্ঠ ও অক্লান্তকর্ম্মী এবং হিন্দু সমাজের একজন বিশিষ্ট ও অনুরাগী সেবক হারাইল। পীযূষকান্তি ঘোষ অমৃতবাজার পত্রিকা-প্রতিষ্ঠাতা, স্বনামধন্য কর্ম্মবীর মহাত্মা শিশির কুমার ঘোষ মহাশয়ের জ্যেষ্ঠ পুত্র। স্বর্গীয় শিশির কুমারের জন্মভূমি যশোর জেলায় অমৃতবাজার গ্রামে। উক্ত গ্রাম ও "অমৃতবাজার পত্রিকার" নামকরণ হয় স্বর্গীয় শিশির কুমারের স্নেহময়ী জননী শ্রীমতী অমৃতময়ী দেবীর নামে। অমৃতবাজার পত্রিকা তখন বাংলা ভাষায় লিখিত সংবাদপত্র ছিল। দেশের তদানীন্তন অবস্থা ও শাসন-প্রণালীর উপর শিশির কুমারের সরস অথচ তীব্র সমালোচনায় তৎকালীন জেলা ম্যাজিষ্ট্রেট হইতে আরম্ভ করিয়া ছোটলাট বাহাদুর প্রভৃতি উচ্চতম রাজকর্ম্মচারীগণ এত বিব্রত হইয়া পড়িয়াছিলেন যে উক্ত সংবাদ পত্রখানির উপর রাজকর্ম্মচারীদের শ্যেনদৃষ্টি পড়ে। সুতরাং ঐ সংবাদ পত্রখানি শাসক সম্প্রদায়ের মুখপত্র করিবার চেষ্টা অথবা ধ্বংস করিবার বহু প্রয়াস হয়। কিন্তু নির্ভীক শিশির কুমার ভয় পাইবার পাত্র ছিলেন না। বাংলা সংবাদপত্রে গভর্ণমেণ্টের কার্য্যকলাপের প্রতিবাদ ও সমালোচনা বন্ধ করিবার জন্য সেই সময় সরকার বাহাদুর প্রেস্ আইন পাশ করেন। শিশির কুমার ও তদীয় ভ্রাতৃবৃন্দ হেমন্ত কুমার মতিলাল ও গোলাপ লাল প্রাণপাতী পরিশ্রম করিয়া উক্ত আইন জারী হইবার সঙ্গে সঙ্গে সংবাদ পত্রখানি রক্ষা করিবার জন্য একদিনে উহা ইংরাজী ভাষায় পরিণত করেন। এই সময়ে তাঁহারা কলিকাতায় আসিয়া বাগবাজারে ২নং আনন্দ চট্টোপাধ্যায় লেনস্থ বর্ত্তমানে যথায় অমৃতবাজার পত্রিকা আফিস স্থাপিত ঐ বাটী ভাড়া লইয়া ঐখানে সংবাদপত্রের আফিস, ছাপাখানা প্রভৃতি প্রতিষ্ঠা করেন। সে সময়ের ইতিহাস যাঁহারা জানেন তাঁহারা বুঝিবেন কি অকুতো পরিশ্রম দ্বারা অমৃতবাজারের প্রাণ প্রতিষ্ঠা হয়। কম্পোজিটারের কাজ হইতে আরম্ভ করিয়া সম্পাদকীয় স্তম্ভ, সংবাদ সংগ্রহ প্রভৃতি সকল কাজ তাঁহাদের স্বহস্তে করিতে হইয়াছিল।

১২৮২ বঙ্গাব্দে বৃহস্পতি বার ১৮ই ভাদ্র ইং ১৮৭৫ খৃষ্টাব্দে পীযূষকান্তি ঘোষ বাগবাজার ২নং আনন্দ চট্টোপাধ্যায় লেনস্থ বাটীতে জন্মগ্রহণ করেন। পীযূষকান্তি শৈশবে অতি চঞ্চল প্রকৃতির বালক ছিল। পল্লীবাসী সমবয়স্ক অন্যান্য বালকবৃন্দ লইয়া পীযূষ তাহাদের বাটীর সংলগ্ন বাগানে কপাটী, লুকোচুরী, দৌড়াদৌড়ী, উচ্চ বৃক্ষে আরোহণ করিয়া ফল পাড়া, লম্ফ ঝম্ফ, সন্তরণ প্রভৃতি অতি সাহসিক কাজে নিযুক্ত থাকিতে ভালবাসিত। কোন বালক পশ্চাদপদ হইলে তাহাকে ভর্ৎসনা করিতে ছাড়িত না। এ জন্য সকল সমবয়স্ক বালক তাহাকে ভয়ও করিত। শৈশবের এই চাঞ্চল্যই পীযূষের কর্ম্মজীবনে তাহাকে উদ্যমশীল ও অক্লান্তকর্ম্মী এবং কর্ম্মপটু

করিয়া তুলিয়াছিল। তাহার কর্ম্মবহুল জীবনে কখনও শ্রান্তিবোধের অভিযোগ শুনি না। কেবল শেষ জীবনে তাহার শরীর যখন বহু কর্ম্মভারে অতিরিক্ত অবসন্ন হইয়া পড়িয়াছিল তখনই তিনি নিজ ভগ্ন স্বাস্থের কথা তুলিয়া অবসাদের কথা জ্ঞাপন করিতেন। কিন্তু কার্য্যতঃ বাটীতে ফিরিয়া বিশ্রামের পরিবর্ত্তে সুদীর্ঘ রজনী সংবাদ পত্র সেবা, হিন্দু সভার কার্য্য, দেশের যুবকগণের স্বাস্থ্যোন্নতির চিন্তা—প্রভৃতি দেশহিতকর কল্যাণ কার্য্যে আত্মনিয়োগ করিতেন। ভগ্ন স্বাস্থ্যেও তাঁহার বিরাম ছিল না। মনে পড়ে একদিন রোগশয্যায় তিনি উত্থান শক্তি রহিত, চিকিৎসকেরা সম্পূর্ণ বিশ্রামের পরামর্শ দিয়াছেন, আমি শয্যাপার্শ্বে বসিয়া নানা কথোপকথনে অন্যমনস্ক করিবার চেষ্টা করিতেছি—তিনি বার বার আমায় জিজ্ঞাসা করিতেছেন—"হিন্দু সভার কার্য্য কেমন চলিতেছে? কাগজে দেখিলাম কাল তোমাদের বাড়ী সভা—সভাটা এইখানে করিলে হয় না? আমি শুইয়া শুইয়া শুধু দেখিব মাত্র।" প্রাণে এম্নি তাহার কর্ম্মপিপাসা। যাক্ সে সব অনেক কথা। বাহুল্য ভয়ে সে সব উল্লেখ নিষ্প্রয়োজন। শুধু ঐ উক্তি দ্বারা ইহাই প্রমাণিত হয় যে তাহার শরীর অপটু হইলেও মনে কর্ম্মশক্তির বিন্দুমাত্রও হ্রাস হয় নাই।

পীযূষকান্তি বাল্যে বাগবাজার পল্লীস্থ "মডেল স্কুল" নামক বিদ্যালয়ে পাঠ আরম্ভ করে—পরে "নিউ ইণ্ডিয়ান স্কুল" হইতে এণ্ট্রান্স পরীক্ষা দিয়া ঐ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয় এবং তৎপরে প্রেসিডেন্সি কলেজ ও জেনারেল এ্যাসেম্ব্রিজ ইনষ্টিটিউসনে (বর্ত্তমান Scotish Churches College) অধ্যয়ন করে। কলেজেও debating club, recitation প্রভৃতি প্রতিযোগীতায় তাহার অত্যন্ত অনুরাগ ছিল। এই সময় হইতেই তিনি তাঁহার পিতা স্বর্গীয় শিশির কুমারের নিকট সংবাদপত্র পরিচালনার শিক্ষানবিসী করেন এবং অমৃতবাজার পত্রিকার প্রুফ দেখা, প্রুফ রিডিং, সম্পাদকীয় স্তম্ভ কপি করা প্রভৃতি কার্য্য করিতে থাকেন, পরে শিশির বাবু অবসর গ্রহণ করিলে তাঁহার খুল্লতাত স্বর্গীয় মতিলাল ঘোষের দক্ষিণ হস্ত স্বরূপ হইয়া অমৃত-

বাজার পত্রিকা পরিচালনায় সহায়তা করেন। এমন দিন গিয়াছে যে তাহাকে সারা রাত্র জাগিয়া কম্পোজিটারের কার্য্য হইতে মেসিন চালান কার্য্যে পর্য্যন্ত নিযুক্ত থাকিতে হইত এবং সংবাদ পত্র স্তম্ভের আদ্যোপান্ত বিষয় গুলির যথাযথ distinction হইল কি না তাহাও দেখিতে হইত। ফলে তিনি ভবিষ্যতে একজন বহুদর্শী ও পাকা সংবাদপত্র সেবী (Journalist) হয়েন। কংগ্রেস, কনফারেন্স, সভা, সমিতির নিখুত রিপোর্ট ভ্রমণ বৃত্তান্ত, গল্প প্রভৃতি লেখায় একরূপ তিনি সিদ্ধহস্ত ছিলেন।

ছোট বড় কোন ঘটনা তাহার চক্ষু এড়াইতে পারিত না।

কয়েক বৎসর নানাবিধ প্রতিযোগীতায় যখন অমৃতবাজার পত্রিকাকে বিব্রত হইয়া পড়িতে হইয়াছিল তখন পীযূষ কান্তি অদম্য উৎসাহ, ধৈর্য্য, সাহস ও আত্মবিশ্বাস বলে সকল বাধা বিঘ্ন অতিক্রম করিয়া অমৃতবাজারের গৌরব অক্ষুণ্ণ রাখিতে সক্ষম হইয়াছিল। এক কথায় অমৃতবাজার-পত্রিকা পীযূষ কান্তির প্রাণস্বরূপ ছিল। কেহ অমৃত বাজারের নিন্দা করিলে তাহার প্রাণে গুরুতর আঘাত লাগিত, কিন্তু তিনি নিন্দাকারীকে কটু কথা কহিতেন না—বরং বাটীতে ফিরিয়া অমৃত বাজারের ক্রটী কোথায় খুঁজিয়া বাহির করিয়া সকল কর্ম্মচারীবৃন্দকে ভ্রাতৃসম্বোধনে সেই ক্রটী স্খালনের পথ দেখাইয়া দিতেন কখনও বা মৌখিক রুষ্টভাব দেখাইয়া নিজে আফিস ঘরে বসিয়া সারারাত্র ব্যাপিয়া কার্য্য করিতেন। যেখানে কোন বিশেষ ঘটনা ঘটিত, অমৃতবাজারের প্রতিনিধিস্বরূপ পীযূষ কান্তি সেখানে উপস্থিত হইতেন—তাহার মত ঘটনা ও তথ্যবহুল রিপোর্ট লিখিতে বর্ত্তমানে দ্বিতীয় কেহ নাই বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। এই সুযোগে তিনি ভারতে সর্ব্বত্র বিশেষরূপে পরিচিত হইয়া পড়েন। অমৃতবাজার পত্রিকা ছাড়া—তাহার পিতার পরিচালিত Spiritual Magazineএর তিনি বার বৎসর সম্পাদকতা করেন এবং প্রেততত্ব সম্বন্ধে গবেষণাপূর্ণ ও প্রত্যক্ষ দর্শন সম্ভূত বহু প্রবন্ধ লেখেন। ১৯২৩ সালে নিখিল ভারত প্রেততাত্বিক কনফারেন্সের প্রথম বৈঠকে তিনি সভাপতি নির্ব্বাচিত হয়েন। আনন্দ বাজার পত্রিকাতেও তিনি কিছু কাল সম্পাদকরূপে কাজ করিয়াছিলেন। তখন আনন্দ বাজার রাজনৈতিক পত্রিকা ছিল না। ধর্ম্ম সম্বন্ধীয় নানা গবেষণাই ঐ পত্রিকার মূলীভূত বিষয় ছিল। তখন তাহার নাম ছিল আনন্দ বাজার ও বিষ্ণু প্রিয়া পত্রিকা।

নিজের স্বাস্থ্য নানা কারণে ক্ষুণ্ণ হইয়া যাওয়ায় দেশের যুবকদিগের স্বাস্থ্যের প্রতি তাঁহার বিশেষ লক্ষ্য পড়িয়াছিল এবং কি করিলে সচরাচর-দৃষ্ট রুগ্ন ও শীর্ণ দেশের যুবকগণ পুনরায় হৃষ্টপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হইবে—এই চিন্তা তাহাকে ইদানীং পাগল করিয়া তুলিয়াছিল। এই সম্বন্ধে তিনি Sad neglect of physical culture নামক একখানি ক্ষুদ্র পুস্তক রচনা করিয়া গিয়াছেন। ঐ পুস্তকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অনেক তথ্যও সংগ্রহ করিয়া গিয়াছেন। আমি সকল যুবককে ঐ পুস্তক পাঠ করিতে অনুরোধ করি।

এ কারণে সুস্থ বালক ও সবল যুবককে দেখিলে তিনি আনন্দে নৃত্য করিয়া বলিতেন—বেঁচে থাক সোনার চাঁদ এম্নি ছেলেই দেশের কাজে লাগবে।" তিনি নিজে পরিমিতাচারী ছিলেন। ঘড়ি ধরিয়া স্নানাহার করিতেন, নিয়মিত ব্যায়ামাদি — বিশেষ ডন্ বৈঠকও করিতেন। তাহার শরীরের গঠন স্বভাবতঃ ক্ষীণ থাকিলেও বিশেষ কর্ম্মঠ ছিল। বর্ত্তমানে যে Walking competitionএর প্রচলন হইয়াছে—ইহার বহু পূর্ব্ব হইতে পীযূষ কান্তি একজন রীতিমত হণ্টনকারী ছিল। গিরিডি হইতে পদব্রজে পরেশ নাথ পাহাড়, দেওঘর হইতে মোহনপুর, ত্রিকুট, রিখিয়া প্রভৃতি স্থানে তাহার সহিত আমাদের নিত্য ভ্রমণের ব্যাপার ছিল। যখন আমরা একত্র দার্জিলিংএ ছিলাম উভয়ে আহারাদি করিয়া বেলা ১০টার সময় বাহির

হইয়া সন্ধ্যা ৭॥০টা পর্য্যন্ত এক টানা পদব্রজে ও বিনা বিশ্রামে—শিখরের পর শিখর অতিক্রম করিয়া চলিতাম—শ্রান্তি কাহাকে বলে জানিতাম না। এই পদব্রজে ভ্রমণ কালীন পীযূষ কান্তি ঘড়ি খুলিয়া পরীক্ষা করিত কে কয় মিনিটে কত মাইল অতিক্রম করিতে পারিয়াছে। পীযূষ আমাদের বরাবরই অগ্রণী থাকিত। কিন্তু হায়! স্বাস্থ্যের প্রতি এত তীব্র দৃষ্টি রাখিয়াও তাহার কর্ম্ম বহুল জীবন অত্যধিক পরিশ্রমে ও দেশের কল্যাণ কল্পে প্রভূত চিন্তায় তাহার শরীরকে দিন দিন ক্ষীণ করিয়া তুলিতেছিল। বাংলা দেশে স্কুল কলেজে যাহাতে কিশোর ও যুবকেরা শরীর চর্চ্চায় মনোযোগী হয় সে বিষয়ে পীযূষ কান্তির বিশেষ আগ্রহ ছিল এবং তাহা ক্রমশঃ কতকটা কার্য্যে পরিণত হওয়ায় তাহার প্রাণে আশার সঞ্চারও হইয়াছিল।

পীযুষ কান্তি "স্বাস্থ্য" নামক মাসিক পত্রিকাকে বড় ভালবাসিত ও তাহার প্রথম প্রচারে মুখবন্ধ লিখিয়া দেয় এবং পরে মধ্যে মধ্যে ইহাতে স্বাস্থ্য ও খাদ্য সম্বন্ধে প্রবন্ধ লিখিত।

যাহাতে হিন্দুজাতীর সামাজিক নৈতিক ও ধর্ম্ম সম্বন্ধীয় সর্ব্ববিধ পুনরভ্যুত্থান হয়, জীবনের শেষ ভাগে পীযুষ কান্তির সেই চিন্তাই প্রবল হইয়াছিল। তাই তিনি বাংলা দেশে হিন্দু সভার কার্য্যে বিশেষ উদ্যোগী ও উৎসাহী ছিলেন। বলিতে কি—বাংলা দেশে পীযূষ কান্তিই হিন্দু সভার প্রতিষ্ঠাতা ও মুখপত্র। এ দেশে প্রথম যখন হিন্দূ সভার সূচনা হয় পীযূষ কান্তি, পণ্ডিত রসিক মোহন বিদ্যাভূষণ ও আমি মাত্র তিন জনে প্রচার কার্য্যে বাহির হই। কত বাধা, কত বিপত্তি, কত বিদ্রুপ মাথার উপর দিয়া বহিয়া গিয়াছিল ও সেই প্রচেষ্টা ধ্বংস করিবার কত প্রয়াস অতিক্রম করিতে হইয়াছিল তাহা এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে বর্ণনা করা অসম্ভব। বঙ্গীয় প্রাদেশিক হিন্দু সভা তাঁহারই চেষ্টায় প্রথম গঠিত হয়। এবং তিনিই সেই সভার প্রথম সম্পাদক নির্ব্বাচিত হয়েন। সেই বৎসরেই তাহারই উদ্যোগে বাংলা দেশে প্রথম নিখিল ভারত হিন্দু মহাসভার অধিবেশন হয়। এবং সম্প্রতি পরলোকগত পাঞ্জাব কেশরী লালা লাজপৎ রায় সভাপতি নির্ব্বাচিত হয়েন। ঐ বৎসরই পুনরায় তাঁহারই চেষ্টায় সিরাজগঞ্জে প্রাদেশিক হিন্দু সম্মেলনের প্রথম অধিবেশন হয়। পরে ফরিদপুর, গৌহাটী পুরুলিয়া ও পুনরায় কলিকাতায় পর পর অধিবেশন হয়। প্রাদেশিক হিন্দু কনফারেন্সের যে অধিবেশন University Instituteএ হইয়াছিল সে অধিবেশনের ভার পীযূষ কান্তি আমারই উপর ন্যস্ত করিয়া উত্তর পশ্চিম ভারতে কার্য্যান্তরে ও স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য গমন করেন সেই সময় তিনি বঙ্গীয় প্রাদেশিক হিন্দু সভার সহকারী সভাপতি ছিলেন ও আমি সম্পাদক ছিলাম। প্রতি পত্রে এই সম্মেলনের সংবাদ তাহাকে জানাইতাম তিনিও উৎসাহপূর্ণ পত্র লিখিয়া আমায় কার্য্যে অনুপ্রানিত করিতেন। সেই সময় হইতেই তাহার স্বাস্থ্য একেবারে ভাঙ্গিয়া পড়ে। পরে কলিকাতায় ফিরিয়া আসিয়া অবধি সুদীর্ঘ কাল রোগশয্যায় থাকিয়াও হিন্দু সভার ভবিষ্যৎ চিন্তা তাহার চিরসাথী ছিল। রোগশয্যায় পড়িয়াও পীযূষ আমাকে নিত্য ডাকাইয়া পাঠাইত আমিও তাহার সঙ্গে দেখা করিতাম দেখা হইবামাত্র হিন্দু সভা ও সংগঠন কার্য্য সুচারু চলিতেছে

কি না ইহাই তাহার প্রথম প্রশ্ন হইত। পাছে উত্তেজনা হইলে তাহার রোগ বাড়িয়া যায় সেজন্য আমি দু এক কথায় তাহার উত্তর দিতাম। যখন তাহার পক্ষে কথা কওয়া একরূপ নিষিদ্ধ ছিল ভয়ে আমি উপরে উঠিতাম না। তাহার আত্মীয় স্বজনের কাছ থেকে সংবাদ লইয়া ফিরিতাম। কিন্তু আমাদের উভয়ের অন্তরের বাঁধন এমন ছিল যে পরক্ষণেই আমার কাছে পত্র আসিত। আমার ডাক পড়িত। আমাদের এ দেখা সাক্ষাতে অনেক সময় আমি তাহার আত্মীয় স্বজনের কাছে কুণ্ঠিত হইতাম। গত ২৯ সেপ্টেম্বর বঙ্গীয় প্রাদেশিক হিন্দু সভার বার্ষিক অধিবেশনেও পীযূষ প্রতিনিধি নির্ব্বাচিত হইবার ইচ্ছা প্রকাশ করে ও এ বৎসর কার্য্য নির্ব্বাহক সমিতির সভ্যও নির্ব্বাচিত হয়েন। এবং কংগ্রেসেও যাহাতে প্রতিনিধি নির্ব্বাচিত হইতে পারেন আমায় বার বার বলে। তার পরও কতবার দেখা হইয়াছে কিন্তু শেষ কয়েক বার দেখিতাম, সে শুইয়া শুইয়া ভাগবৎ পাঠ করিতেছে। হরিনামের মালা ঘুরাইতেছে। যেন বুঝিয়াছে দিন তাহার সংক্ষেপ। কিন্তু মুখে সে কথা প্রকাশ করিত না এবং আমিও বুঝি নাই যে এত শীঘ্র সে আমাদের সকল বন্ধন, সকল মায়া কাটাইয়া চলিয়া যাইবে। পীযূষ কান্তি গত ১৯শে কার্ত্তিক ৫ই নভেম্বর সোমবার রাত্র ১॥০টার সময় মাত্র ৫৪ বৎসর বয়সে মহাপ্রস্থান করেন। সেই রাত্রেই সংবাদ পাইয়া আমি তাহাদের বাটীতে যাইয়া শেষ দর্শন করিলাম। দেখিলাম মুখে তাহার মৃত্যুর মলিন চিহ্ন নাই। যেন সকল কষ্ট ভুলিয়া বেশ আরামে নিশ্চিন্ত হইয়া ঘুমাইতেছে। ভাবিলাম এ কি ঘুম! না অনন্ত নিদ্রা! বস্তুতঃ বর্ত্তমানে পীযূষ কান্তির মত একজন সরল, নিরহঙ্কারী, আড়ম্বরহীন, অভিমান শূন্য, বন্ধুবৎসল ও একাধারে বহু গুণ সম্পন্ন এমন একটী খাঁটী মানুষ আর আমাদের দৃষ্টিগোচর হয় নাই। আমি তাহার বাল্য সহচর, সহপাঠী, অন্তর, বন্ধু ছিলাম, যে বন্ধুত্ব বর্ত্তমানে বিরল, তাহার পরলোক গমনে আমি বিশেষ ব্যথিত। ভগবান তাহার আত্মার কল্যাণ করুণ ইহাই আমার শেষ নিবেদন।

বিবিধ

কংগ্রেস ও প্রদর্শনী—কলিকাতায় এবার কংগ্রেস ও তৎসহ বৃহৎ প্রদর্শনী (Exhiliton) হইবে। পার্ক সার্কাস সকলে প্রায় দুইশত বিঘা জমিতে এই দুইয়ের ব্যবস্থা করা হইতেছে এই একজিবিসনে ভারত জাত শিল্প সকল দেখান হইবে অধিকও কৃশি মহিলার শিল্প, স্বাস্থ্য বিভাগ দ্বারা শিক্ষা বিস্তারের চেষ্টা করিবার আয়োজনও কর্তৃপক্ষরা করিতেছেন এই অনুষ্ঠানে ভারতের সব দেখা গুলি হইতেই নানারূপ দ্রব্যাদি প্রদর্শিত করিবার তাড়াহুড়া পড়িয়া গিয়াছে বহুবৎসর এরূপ প্রদর্শনি এদেশে হয় নাই। প্রদর্শনি ডিসেম্বর মাসের মাঝামাঝি খোলা হইবে।

ব্যায়াম শিক্ষার ব্যবস্থা—গভর্ণমেণ্ট অনেক বেতন দিয়া বাঙ্গালা দেশের স্কুল (Phycical Calture) ব্যায়াম প্রবর্ত্তনের ব্যবস্থার জন্য নিযুক্ত করিয়াছেন তিনি কিরূপ ব্যায়াম এদেশের উপযোগী তাহা স্থির করিয়া অনেকগুলি শিক্ষককে নিজ প্রণালী অনুযায়ী ব্যায়াম শিক্ষা দেবার উপায় তাহাদের শিখাইয়া দিবেন এই সব অভিজ্ঞ লোকেরা জেলায় জেলায় গিয়া প্রত্যেক স্কুলে ছাত্রদের ব্যায়াম শিক্ষা দিবেন। শুনা যাইতেছে প্রায় ৫০টি গ্রাজুয়েট ইতিমধ্যাই এই ব্যায়াম শিক্ষার জন্য আসিয়াছেন।

লালা লাজপথ রায়—লালা লাজপত রায়ের আকস্মিক মৃত্যুতে দেশবাসী অত্যন্ত মর্ম্মাহত হইয়া পড়িয়াছে। তিনি বৃদ্ধ হইয়াছিলেন তাঁহার ৬৪ বৎসর বয়স হইয়াছিল কিন্তু সুস্থ শরীরে ছিলেন বলিয়া তাঁহার আসন্ন মৃত্যু কেহই কল্পনা করিতে পারেন নাই। বিচক্ষণ রাজনৈতিক হিসাবে তাঁহার খুবই খ্যাতি ছিল এবং সে খ্যাতি সমুদ্রপারেও গিয়া পৌছিয়াছিল। ভারতবাসী তাঁহার নিকট অনেক হিসাবেই ঋণী, কারণ তিনি শুধু রাজনৈতিক নহে, সমাজ সেবক ও ধর্ম্ম সংস্কারক রূপেও তাঁহার খ্যাতি ছিল।

সমগ্র ভারতবাসীর সহানুভূতি যেন তাঁহার শোক সন্তপ্ত পরিবার বর্গের শোক লাঘব করে

বিলাতে ঝড়—সম্প্রতি বিলাতে খুব একচোট ঝড় হইয়া গিয়াছে। ঝড়ে অনেক লোকের প্রাণহানী হইয়াছে বলিয়া শুনা যাইতেছে। বিলাতে সব জিনিষই বেশ একটু অতি মাত্রায় হয়। কয়েক মাস আগে দিন কয়েকের জন্য অস্বাভাবিক রূপে বৃষ্টিপাতেও অনেক প্রাণহানী হইয়াছিল।

পাশ্চাত্য—জগতে বিজ্ঞানের যে কিরূপ চর্চ্চা হইতেছে তাহা আমরা অবগত আছি। সম্প্রতি ফ্রান্সে কোন একটী বাগানে, একটী বাঁধাকপি হইয়াছে, তাহার ঘের হইতেছে ৭ ফিট। কপিটী এত বড় করিবার জন্য নাকি বৈদ্যুতিক শক্তিও কাজে লাগান হইয়াছিল।

আইন সদস্য—অনারেবল মিষ্টার সতীশ রঞ্জন দাসের মৃত্যু হওয়াতে, বড়লাটের আইন সদস্যের পদ খালি হইয়াছিল এবং সেই পদে শ্রীযুক্ত জয়কার পাইবেন বলিয়াই অনেক দিন ধরিয়া শুনা যাইতেছিল, কিন্তু গভর্ণমেণ্ট এখন পর্য্যন্ত কাহাকেও মনোনীত করেন নাই। শ্রীযুক্ত জয়কার একজন সাইমন বিরোধী, অতএব গবরমেণ্টের সহিত তাঁহার বিশেষ সদ্ভাব নহে।

কাশী হিন্দু মহিলাশ্রম—কাশী হিন্দু মহিলাশ্রম এবং নারী সমিতির উদ্যোগে কুচবিহার ঠাকুরবাড়ীতে মহিলাদের একটি সভা হয়। স্বর্গীয় ভূদেব মুখার্জ্জীর পুত্রবধূ শ্রীযুক্তা ধরাসুন্দরী দেবী সভানেত্রীর আসন গ্রহণ করিয়াছিলেন। আশ্রমের বার্ষিক বিবরণীতে দেখা যায় যে, আশ্রম অনেক হিতকর

কার্য্য করিয়াছে। শ্রীমতী স্বর্ণলতা দেবী এবং শ্রীযুক্তা অনুরূপা দেবী চমৎকার বক্তৃতা দিয়াছেন। আশ্রমের বালিকারা চমৎকার স্তোত্র এবং গানের দ্বারা সভার আনন্দ বর্দ্ধন করিয়াছিল। আবরা এইরূপ বড়লাট জমিদার দিগের নিকট যে বক্তৃতা করিয়াছেন তাহাতে এই ভক্তি করিয়াছেন "যে প্রজাদের উন্নতিতেই জমিদারদের উন্নতি যদি জমিদারেরা প্রজাদের দিকে দৃষ্টি রাখেন এবং আধুনিক কালোপযোগী উপায়সমূহ অবলম্বন করিয়া তাহাদের মধ্যে শিক্ষা, স্বাস্থ্য, কৃষি প্রভৃতির উন্নতর চেষ্টা করেন, তবেই জমিদারেরা দেশের Natural Leaders বা স্বাভাবিক নেতারূপে গণ্য হইবেন, অন্যথা নহে। আশা করি বড়লাটের এই অপ্রিয় সত্যের আঘাতে বেহারী জমিদারদের কিঞ্চিৎ চৈতন্য হইবে।"

১০৮ বৎসর বয়সেও নৃত্য—মার্কিন বৃদ্ধের যৌবন উৎসাহ। ১১০ এবং ১১৫ এর যোগদান।

ভ্যাঙ্কুবারের ২২শে অক্টোবরের সংবাদে প্রকাশ যে শনিবার দিন রাত্রিতে এখানে এক ১০৮ বয়স্ক বৃদ্ধের অদ্ভুত জন্মতিথি উৎসব সম্পন্ন হইয়া গিয়াছে। এই বৃদ্ধ এখনও যুবকের মত প্রবল উৎসাহে ঘোড়ার সাজসজ্জা প্রস্তুতের কার্য্য করিয়া থাকেন।

এই জন্মতিথি উৎসবে ভ্যাঙ্কুবার সহরের আরও ৪ জন শত বর্ষের বৃদ্ধ যোগদান করিয়াছিলেন। ইহাদের মধ্যে মিসেস্ ম্যাকফোর বয়স ১০৫ এবং মিঃ জিন ম্যাকিনটসের বয়স ১১০।

১০৮ বৎসরের বৃদ্ধ কুইক ১০৮ টি সিগারেট উপহার লাভ করেন এবং শতবর্ষের বৃদ্ধগণ মিলিয়া নৃত্য করেন।

কাশীতে সূর্য্যগ্রহণ উপলক্ষ্যে অত্যধিক লোকের ভিড় হওয়াতে সহরে কলেরা ভীষণ আকারে দেখা দিয়াছে। দৈনিক দুই শতের অধিক লোক মারা যাইতেছে।

শিক্ষা-সংক্রান্ত—তুরস্কে লাটিন বর্ণমালা প্রবর্ত্তনের পাকা ব্যবস্থা হইয়া গিয়াছে। তুরস্কের ন্যাশনাল এসেম্ব্লি ঐ মর্ম্মে এক আইন পাশ করিয়াছেন। সেই আইন অনুসারে আগামী ডিসেম্বর মাস হইতে সংবাদপত্র ও অন্যান্য গ্রন্থাদি লাটিন ভাষায় ছাপা হইবে। আগামী জানুয়ারী মাস হইতে গবরমেণ্ট এবং ব্যাঙ্ক প্রভৃতির কাজ কর্ম্মে লাটিন হরফ ব্যবহার থাকিবে। ১৯৩০ অব্দে তুরস্কের সর্ব্বত্র লাটিন বর্ণমালার প্রচলন হইতে আর বাকী থাকিবে না।

'ডাফ্রিন' জাহাজে থাকিয়া নৌ-বিদ্যা শিক্ষার জন্য মাদ্রাজ বিশ্ববিদ্যালয় দুইটি ছাত্রকে তিন বৎসরের জন্য মাসিক ৬০ করিয়া বৃত্তি দিবেন বলিয়া স্থির করিয়াছেন।

কানাডার মণ্টরিয়েল সহর হইতে ১২ই নভেম্বরের সংবাদে প্রকাশ যে তথা হইতে "লার্কব্যাঙ্ক" নামক জাহাজে প্রায় দুই লক্ষ মণ গম কলিকাতা অভিমুখে রওনা হইয়াছে। কানাডা হইতে এই প্রথমবার গম ভারতে আসিতেছে। শীঘ্র আর এক জাহাজ গম প্রেরিত হইবে।

বৈদেশিক বার্ত্তা—৬ই নভেম্বর জাপানের পুরাতন রাজধানী কিওটো নগরে জাপানের নূতন সম্রাট হিরোহিটের রাজ্যাভিষেক হইয়াছে। কিওটো ও টোকিও সহর বিচিত্র সাজ সজ্জায় ভূষিত করা হইয়াছিল। অভিষেকের পর নির্দ্দিষ্ট সময়ে সম্রাটের এক কোটী প্রজা এক সঙ্গে জয়োল্লাস করিয়া উঠিয়াছিল।

আমেরিকায় যুক্তরাজ্যের প্রেসিডেণ্ট কুলিজের কার্য্যকাল অবসান হওয়ায় নূতন নির্ব্বাচনে মিষ্টার হুভার প্রেসিডেণ্ট নির্ব্বাচিত হইয়াছেন। ইনি আইওয়ার এক জন গ্রাম্য কর্ম্মকারের পুত্র। ষ্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে ম্যাট্রিকুলেশন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন। বিগত মহাযুদ্ধে বেলজিয়মে ৭০ লক্ষ বিপন্নকে দৈনিক আহার যোগাইয়া ছিলেন।

সামরিক উপদেষ্টা—চীন কুয়োমিংটাঙের সামরিক উপদেষ্টারূপে জার্ম্মণী হইতে কার্ণেল বোয়ার সাংহায়ে পৌছিয়াছেন, তিনি গত মহাযুদ্ধে জার্ম্মণ সামরিক

পরিবারভুক্ত ছিলেন। কার্ণেল বোয়ার জাতীয় সেনাদলকে নূতন করিয়া গড়িয়া তুলিবেন।

ডেনভার কেমিক্যাল কোম্পানীর কর্ত্তারা "The Bloodless Phlebotomist" ৭ম ভাগ বাহির করিয়াছেন, ইহাতে অনেক উপদেশ পূর্ণ কথা আছে যাহা চিকিৎসকদের কাজে লাগিতে পারে। তাহারা প্রসিদ্ধ জাপানি চিকিৎসক (Dr. Noguchi) মহাশয়ের একটী পেন্‌সিলে আঁকা বড় ছবি বিনা মূল্যে বিতরণ করিতেছেন, স্বাস্থ্যের গ্রাহকগণের মধ্যে যদি কেহ উক্ত ডাক্তার মহাশয়ের ছবি চাহেন এন্টিফ্লোজিষ্টীনের আবিষ্কর্ত্তা ডেনভার কেমিক্যাল কোম্পানীর নিকট আমেরিকায় লিখিলে পাইবেন।

সহ সম্পাদক—কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী L. A M. S.

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street
From. Gobardhan Press, 12 Gour Mohan Mookerjee Street, Calcutta.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় - ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা